
0-6-0
0-6-0
0-12-0

শ্রীশ্রীগুরবে নমঃ।

হঠযোগপ্রদীপিকা।

প্রথমোদেশঃ।

শ্রীআদিনাথায় নমোঽস্তু তস্মৈ যেনোপদিষ্টা হঠযোগ-বিদ্যা। বিভ্রাজতে প্রোন্নতরাজযোগমারোঢুমিচ্ছোরধি-রোহিণীব ॥ ১ ॥

গুরুং নত্বা শিবং সাক্ষাদ্ব্রহ্মানন্দেন তন্যতে।
হঠপ্রদীপিকা জ্যোৎস্না যোগমার্গপ্রকাশিকা ॥ ১ ॥
ইদানীন্তনানাং সুবোধার্থমস্যাঃ সুবিজ্ঞায় গোরক্ষসিদ্ধান্তহার্দ্দম্।
যথা মেরুশাস্ত্রিপ্রমুখ্যাভিযোগাৎ স্ফুটং কথ্যতেঽত্যন্তগূঢ়োপি ভাবঃ ॥২॥

মুমুক্ষুজনহিতার্থং রাজযোগদ্বারা কৈবল্যফলাং হঠপ্রদীপিকাং বিধিৎসুঃ পরমদারুণিকঃ স্বাত্মরামযোগীন্দ্রস্তৎপ্রত্যূহনিবৃত্তয়ে হঠযোগপ্রবর্ত্তকশ্রীমদাদি-নাথনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং তাবদাচরতি। শ্রীআদিনাথায়েত্যাদিনা। তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় নমোস্ত্বিত্যন্বয়ঃ। আদিশ্চাসৌ নাথশ্চ আদিনাথঃ সর্ব্বেশ্বরঃ শিব ইত্যর্থঃ। শ্রীমান্ আদিনাথঃ তস্মৈ শ্রীআদিনাথায়। শ্রীশব্দ আদির্যস্য সঃ শ্রীআদিঃ শ্রীআদিশ্চাসৌ নাথশ্চ শ্রীআদিনাথঃ তস্মৈ শ্রীআদিনাথায় শ্রীনাথায় বিষ্ণবে ইতি বার্থঃ। শ্রীআদিনাথায়েত্যত্র যণাভাবস্তু অপি মাসমঘং কুর্য্যাচ্ছন্দোভঙ্গং ত্যজেগ্দিরামিতি চ্ছন্দোবিদাং সম্প্রদায়াদুচ্চারণসৌষ্ঠবাচ্চেতি বোধ্যং। বস্তুতস্তু অসংহিতপাঠস্বীকারোপক্ষয়া শ্রীআদিনাথায়েতি পাঠস্বীকারেঽপ্রবৃত্তনিত্যবিধ্যুদ্দেশ্যতাবচ্ছেদকানাক্রান্ত-ত্বেনপরিনিষ্ঠিতত্বসম্ভবাৎ। সম্প্রত্যুদাহৃতদৃষ্টান্তদ্বয়স্যাপীদৃশ্বিষয়বৈষম্যান্নিত্য-সাহিত্যভঙ্গজনিতদোষস্য শাব্দিকানন্নুমতত্বাচ্চাসংমৃষ্টবিধেয়াংশতারূপদোষস্য-সাহিত্যকারৈরুক্তত্বেঽপি ক্বচিত্তৈরপি স্বীকৃতত্বেনশাব্দিকাচর্য্যৈরেকাজিত্যাদৌ কর্ম্মধারয়স্বীকারেণ সর্ব্বথানাদৃতত্বাচ্চ লাঘবাতিশয় ইতি সুধিয়ো বিভাবয়ন্তু। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু। প্রার্থনায়াং লোট্। তস্মৈ কস্মৈ ইত্যপেক্ষায়ামাহ যেনেতি। যেন আদিনাথেন উপদিষ্টা গিরিজায়ৈ হঠযোগবিদ্যা হশ্চ ঠশ্চ হঠৌ সূর্য্যচন্দ্রৌ তয়ো র্যোগো হঠযোগঃ এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রা-খ্যয়োঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামো হঠযোগ ইতি হঠযোগ লক্ষণং সিদ্ধং। তথাচোক্তং গোরক্ষনাথেন সিদ্ধসিদ্ধান্তপদ্ধতৌ। হকারঃ কীর্ত্তিতঃ সূর্য্যষ্ঠকারশ্চন্দ্র উচ্যতে। সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্যোগাদ্ধঠযোগো নিগদ্যত ইতি। তৎপ্রতিপাদিকা বিদ্যা হঠযোগবিদ্যা হঠযোগশাস্ত্রমিতি যাবৎ। গিরিজায়ৈ আদিনাথকৃতো হঠবিদ্যাপদেশো মহাকালযোগশাস্ত্রাদৌ প্রসিদ্ধঃ। প্রকর্ষেণ উন্নতঃ প্রোন্নতঃ মন্ত্রযোগহঠযোগাদীনামধরভূমিনামুত্তরভূমিত্বাদ্রা-জযোগস্যপ্রোন্নতত্বং। রাজযোগশ্চ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগঃ। তমিচ্ছোর্ম্মুমুক্ষোরধিরোহিণীব অধিরুহ্যতেঽনয়েত্যধিরোহিণী নিঃশ্রেণীব বিভ্রাজতে বিশেষেণ ভ্রাজতে শোভতে। যথা প্রোন্নতসৌধমারোঢুমিচ্ছো-রধিরোহিণ্যনায়াসেন সৌধপ্রাপিকা ভবতি এবং হঠদীপিকাপি প্রোন্নত রাজযোগমারোঢুমিচ্ছোরনায়াসেন রাজযোগপ্রাপিকা ভবতীতি। উপমা-লঙ্কারঃ। ইন্দ্রবজ্রাখ্যং বৃত্তম্ ॥ ১ ॥

অভিলষিত কার্য্যের প্রারম্ভে কার্য্যসমাপ্তির প্রতিবন্ধকীভূত দূরদৃষ্ট বিনাশ ও নির্ব্বিঘ্নে কার্য্যসিদ্ধির নিমিত্ত অভীষ্টদেবতার নমস্কারাদি মঙ্গলাচরণ কর্ত্তব্য, এই প্রাচীন পদ্ধতির অনুবর্ত্তী হইয়া গ্রন্থকার নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন। আত্মারাম যোগীন্দ মুক্তিকামিদিগের হিতসাধনার্থ কৈবল্য ফলপ্রদ হঠযোগ প্রদীপিকা নামক গ্রন্থপ্রণয়ন কামনায় হঠযোগের আদি গুরু শ্রীমদাদিনাথ শঙ্করকে নমস্কারকরিতেছেন। ভগবান্ ত্রিলোচন পার্ব্বতীকে হঠযোগ উপদেশ করিয়াছিলেন এবং শঙ্করই হঠযোগের আদি গুরু, অতএব হঠযোগবিদ্যা প্রকাশের আদিতে মহাদেবের নমস্কারই বিধেয়। এই হঠযোগপ্রদীপিকা যোগশিক্ষার্থীদিগের পক্ষে সোপানস্বরূপ। যেমন উচ্চ প্রাসাদিতে আরোহণ করিতে হইলে সোপানশ্রেণী অবলম্বন করিয়া অনায়াসে সেই প্রাসাদিতে আরোহণ করা যায়, সেইরূপ যোগশৈলের শিখরদেশে আরোহণ করিতে হইলে এই হঠযোগ প্রদীপিকা আশ্রয় করিলে অনায়াসে যোগসাধন শিক্ষা করিতে পারে ॥ ১ ॥

প্রণম্য শ্রীগুরুং নাথং স্বাত্মারামেণ যোগিনা।
কেবলং রাজযোগায় হঠবিদ্যোপদিশ্যতে ॥ ২ ॥

এবং পরমগুরুনমস্কারলক্ষণং মঙ্গলং কৃত্বা বিঘ্নবাহুল্যে মঙ্গলবাহুল্য-স্যাপ্যপেক্ষিতত্বাৎ স্বগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরন্নস্য গ্রন্থস্য বিষয়প্রয়ো-জনাদীন্ প্রদর্শয়তি। শ্রীমন্তং গুরুং শ্রীগুরুং নাথং শ্রীগুরুনাথং স্বগুরুমিতি যাবৎ। প্রণম্য প্রকর্ষেণ ভক্তিপূর্ব্বকং নত্বা স্বাত্মারামেণ যোগিনা যোগো-ঽস্যস্তীতি তেন। কেবলং রাজযোগায় কেবলং রাজযোগার্থং হঠবিদ্যো-পদিশ্যত ইত্যন্বয়ঃ। হঠবিদ্যায়া রাজযোগ এব মুখ্যং ফলং ন সিদ্ধয় ইতি কেবলপদস্যাভিপ্রায়ঃ। সিদ্ধয়স্ত্বানুষঙ্গিক্যঃ। এতেন রাজযোগফলসহিতো হঠযোগোঽস্য গ্রন্থস্য বিষয়ঃ। রাজযোগদ্বারা কৈবল্যং চাস্য ফলং। তৎকা-মশ্চাধিকারী। গ্রন্থবিষয়য়োঃ প্রতিপাদ্যপ্রতিপাদকভাবঃ সম্বন্ধঃ গ্রন্থস্য কৈবল্যস্য চ প্রয়োজ্যপ্রয়োজকভাবঃ সম্বন্ধঃ। গ্রন্থাভিধেয়স্য সফলযোগস্য কৈবল্যস্য চ সাধ্যসাধনভাবঃ সম্বন্ধ ইত্যুক্তম্ ॥ ২ ॥

বিঘ্নবাহুল্যের আশঙ্কা করিয়া মঙ্গলাচরণের আতিশয্যপ্রযুক্ত পুনর্ব্বার নিজ গুরুর নমস্কাররূপ মঙ্গলাচরণ করিতেছেন। স্বাত্মারামযোগী নিজ গুরুকে প্রকৃষ্টরূপ নমস্কার করিয়া রাজযোগ নিরূপণার্থ হঠযোগ বিদ্যার উপদেশ করিতেছেন। যাহারা রাজযোগ সাধন করিয়া যুক্তিফল আকাঙ্ক্ষা

করে, তাহারাই হঠযোগবিদ্যার অধিকারী আর এই হঠযোগ অভ্যাস করিলে সেই যোগীর মুক্তিফল সাধিত হয়। ইহাতে গ্রন্থের বিষয় ও প্রয়োজন প্রদর্শিত হইল॥ ২॥

ভ্রান্ত্যা বহুমতধ্বান্তে রাজযোগমজানতাম্।
হঠপ্রদীপিকাং ধত্তে স্বাত্মারামঃ কৃপাকরঃ॥ ৩

নন্থ মন্ত্রযোগসগুণধ্যাননির্গুণধ্যানমুদ্রাদিভিরেব রাজযোগসিদ্ধৌ কিং হঠবিদ্যোপদেশেনেত্যাশঙ্ক্য ব্যুত্থিতচিত্তানাং মন্ত্রযোগাদিভী রাজযোগাসিদ্ধের্হঠযোগাদেব রাজযোগসিদ্ধিং বদন্ গ্রন্থং প্রতিজানীতে। ভ্রান্ত্যেতি। মন্ত্রযোগাদিবহুমতরূপে ধ্বান্তে গাঢ়ান্ধকারে যা ভ্রান্তির্ভ্রমস্তথা। তৈস্তৈরুপায়ৈ রাজযোগার্থং প্রবৃত্তস্য তত্র তত্র তদলাভৎ। বক্ষ্যতি চ বিনা রাজযোগ ইত্যাদি না। তথা রাজযোগং অজানতাং ন জানন্তীত্যজানন্তঃ তেষাং অজানতাং পুংসাং রাজযোগজ্ঞানমিতি শেষঃ। করোতীতি করঃ কৃপায়াঃ করঃ কৃপাকরঃ কৃপায়া আকর ইতি বা তাদৃশঃ। অনেন হঠপ্রদীপিকাকরণে অজ্ঞানুকম্পৈব হেতুরিত্যুক্তং। স্বাত্মন্যারামতে ইতি স্বাত্মারামঃ হঠস্য হঠযোগস্য প্রদীপিকেব প্রকাশকত্বাৎ হঠপ্রদীপিকা তাং। অথবা হঠ এব প্রদীপিকা রাজযোগ প্রকাশকত্বাৎ তাং ধত্তে বিধত্তে করোতীতি যাবৎ। স্বাত্মারাম ইত্যনেন জ্ঞানস্য সপ্তমভূমিকাং প্রাপ্তোব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুক্তং। তথা চ শ্রুতিঃ। আত্মক্রীড় আত্মরতিঃ ক্রিয়াবানেষ ব্রহ্মবিদাং বরিষ্ঠ ইতি। সপ্তভূময়শ্চোক্তা যোগবাশিষ্ঠে। জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছাখ্যা প্রথমা সমুদাহৃতা। বিচারণা দ্বিতীয়া স্যাত্তৃতীয়া তনুমানসা। সত্যাপত্তিশ্চতুর্থী স্যাত্ততোঽসংসক্তিনামিকা। পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তূর্য্যগা স্মৃতা। অস্যার্থঃ। শুভেচ্ছা ইত্যাখ্যা যস্যাঃ সা শুভেচ্ছাখ্যা। বিবেকবৈরাগ্যযুতা শমাদিপূর্ব্বিকা তীব্রমুমুক্ষা প্রথমা জ্ঞানস্য ভূমিঃ ভূমিকা যোগিভিরিতি শেষঃ। ১। বিচারণা শ্রবণমননাত্মিকা দ্বিতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। ২। অনেকার্থগ্রাহকং মনো যদাঽনেকার্থান্ পরিত্যজ্য সদেকার্থবৃত্তিপ্রবাহবত্ভবতি তদা তনুমানসে যস্যাং সা তনুমানসা নিদিধ্যাসনরূপা তৃতীয়া জ্ঞানভূমিঃ স্যাদিতি শেষঃ। ৩। ইমাস্তিস্রঃ সাধনভূমিকাঃ। আসু ভূমিষু সাধক ইত্যুচ্যতে। তিসৃভিভূর্মিকাভিঃ শুদ্ধসত্ত্বেঽন্তঃকরণেঽহং ব্রহ্মাঽস্মীত্যাকারিকাঽপরোক্ষবৃত্তিরূপা সত্ত্বাপত্তিনামিকা চতুর্থী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। চতুর্থীয়ং ফলভূমিঃ অস্যাং যোগী ব্রহ্মবিদিত্যুচ্যতে। ইয়ং সম্প্রজ্ঞাতযোগভূমিকা। ৪। বক্ষ্যমাণাস্তিস্রোঽসম্প্রজ্ঞাতযোগভূময়ঃ। সত্ত্বাপত্তিসংজ্ঞিকায়াং ভূমাবুপস্থিতাসু সিদ্ধিষু অসংশক্তস্যাসংশক্তিনামিকা পঞ্চমী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ। অস্যাং যোগী স্বয়মেব ব্যুত্তিষ্ঠতে। এতাং ভূমিং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বর ইত্যুচ্যতে। ৫। পরব্রহ্মাতিরিক্তমর্থং ন ভাবয়তি যস্যাং সা পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠী জ্ঞানভূমিঃ স্যাৎ অস্যাং যোগী পরপ্রবোধিত এব ব্যুত্থিতো ভবতি। এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরীয়ানিত্যুচ্যতে। ৬। তূর্য্যগা নাম সপ্তমী ভূমিঃ স্মৃতা। অস্যাং যোগী স্বতঃ পরতো বা ন ব্যুত্থানং প্রাপ্নোতি এতাং প্রাপ্তো ব্রহ্মবিদ্বরিষ্ঠ ইত্যুচ্যতে। তত্র প্রমাণভূতা শ্রুতিরত্রৈবোক্তা। পূর্ব্বময়মেব জীবন্মুক্ত ইত্যুচ্যতে স এবাঽত্র স্বাত্মারামপদেনোক্ত ইত্যলং বহুক্তেন॥ ৩॥

হঠযোগ রাজযোগের উপযোগী, এই নিমিত্তই হঠযোগের উপদেশ আবশ্যক। যদি মন্ত্রযোগ, সগুণ নির্গুণ ধ্যান ও মুদ্রাদি এই সকলদ্বারা রাজযোগ সিদ্ধ হইতে পারে তাহা হইলে হঠযোগোপদেশের প্রয়োজন কি? এই আশঙ্কায় বলিতেছেন। যাহাদিগের চিত্ত শান্ত হয় নাই, মন্ত্রযোগাদিদ্বারা তাহাদিগের রাজযোগ সিদ্ধ হইতে পারে না, হঠযোগদ্বারা চিত্তের শান্তি হইলে তাহাদিগের রাজযোগসিদ্ধি হইয়া থাকে, এই নিমিত্ত হঠযোগপ্রদীপিকাকার স্বীয় গ্রন্থের প্রারম্ভে প্রতিজ্ঞা করিতেছেন, মুক্তি সাধনের কারণীভূত মন্ত্রযোগাদি বহুবিধ পন্থা বিদ্যমান আছে, ঐ সকল পন্থা গাঢ় অন্ধকারাবৃত, অর্থাৎ ঐ পন্থা অবলম্বন করিলে সাধারণের ভ্রান্তি হইয়া থাকে, সুতরাং মন্ত্রযোগাদিদ্বারা মুক্তিলাভের কামনা করিলে প্রকৃত ফল লাভের প্রত্যাশা নাই। অতএব যাহারা রাজযোগে অনভিজ্ঞ সেই সকল সাধকদিগের নিমিত্ত কৃপালুহৃদয় স্বাত্মারাম যোগী এই হঠযোগপ্রদীপিকা নামক গ্রন্থপ্রণয়ন করিতেছেন। এই গ্রন্থ রাজযোগপ্রকাশে প্রদীপস্বরূপ, এইহেতু ইহার নাম হঠযোগপ্রদীপিকা হইল। যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে, জ্ঞানভূমি অর্থাৎ জ্ঞানের কারণ সপ্তবিধ যথা—প্রথম শুভেচ্ছা, দ্বিতীয় বিচারণা, তৃতীয় তনুমানসা, চতুর্থ সত্তাপত্তি, পঞ্চম অসংশক্তিকা, ষষ্ঠ পরার্থাভাবী এবং সপ্তম তূর্য্যগ। যাহারা জ্ঞানলাভে সমুৎসুক হয়, তাহাদিগের প্রথমত শুভেচ্ছা অর্থাৎ শমদমাদিসাধনপূর্ব্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তিলাভের কামনা জন্মে, এই নিমিত্ত প্রথম জ্ঞানভূমিকে শুভেচ্ছা বলা যায়। ইহার পর শ্রবণমননাদিদ্বারা বিচার শক্তি উপস্থিত হয়, সুতরাং দ্বিতীয় জ্ঞান ভূমির নাম বিচারণা হইয়াছে। সর্ব্বদা মন বিবিধবিষয়ে আশক্ত থাকে, যখন ঐ মন সেই সকল বিষয় পরিত্যাগ করিয়া একমাত্র সৎস্বরূপে অনুরক্ত হয়, তখনই নিদিধ্যাসনাদি হইয়া থাকে, এই অবস্থাকে তনুমানসানাম্নী তৃতীয় জ্ঞানভূমি বলা যায়। এই ত্রিবিধ অবস্থা-সাধনভূমিস্বরূপ, যাঁহারা উক্তরূপ সাধন করিতে প্রবৃত্ত হন, তাঁহাদিগকেই সাধক বলা যায়। পূর্ব্বোক্ত অবস্থাত্রয়দ্বারা অন্তঃকরণ পরিশুদ্ধ হইলে "আমিই ব্রহ্ম" এইরূপ অপরোক্ষ জ্ঞান জন্মিয়া থাকে, ইহারই নাম সত্ত্বাপত্তি নাম্নী চতুর্থ জ্ঞানভূমি। যাহারা এই অবস্থাতে অবস্থিত হয়, তাহাদিগকে ব্রহ্মবিদ্ যোগী বলা যায়। বক্ষ্যমাণ ত্রিবিধ জ্ঞানভূমিতে অসংপ্রাজ্ঞাত সমাধি হয়, পরে সত্ত্বাপত্তিনাম্নী চতুর্থী জ্ঞানভূমিতে সিদ্ধ হইলে সাধক সর্ব্ববিষয়ে আশক্তি রহিত হইয়া থাকে, ইহারই নাম অসংশক্তিকা নাম্নী পঞ্চমী জ্ঞানভূমি। যোগিগণ এই অবস্থাতে অবস্থিত হইলে স্বয়ং উত্থিত হয়। যাঁহারা এই অবস্থা প্রাপ্ত হইয়াছেন, তাহাদিগকেই ব্রহ্মবিদ্ বলিয়া থাকে। যে অবস্থা উপস্থিত হইলে পরব্রহ্ম চিন্তারিক্ত অন্য বিষয়ে ভাবনা হয় না, তাহারই নাম পরার্থাভাবিনী ষষ্ঠ জ্ঞানভূমি। এই অবস্থাতেই যোগিগণের পরব্রহ্মের বোধ হইয়া থাকে। যাহার এইরূপ অবস্থা উপস্থিত হয়, তাহাকে জ্ঞানিগণের শ্রেষ্ঠ বলা যায়। তূর্য্যগানামক সপ্তম জ্ঞান ভূমিতে অবস্থিত যোগীর স্বত কিম্বা পরত কোনরূপেও চিত্তচাঞ্চল্য হয় না। যে যোগী এইরূপ অবস্থাতে অবস্থিত হন, তিনিই স্বাত্মারাম শব্দে অভিহিত হইয়া থাকেন॥ ৩॥

হঠবিদ্যাং হি মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যা বিজানতে।
স্বাত্মারামোঽথবা যোগী জানীতে তৎপ্রসাদতঃ॥ ৪॥

মহৎসেবিতত্বাদ্ধঠবিদ্যাং প্রশংসন্ স্বস্যাপি মহৎসকাশাদ্ধঠবিদ্যালাভাদ্গৌরবং দ্যোতয়তি। হঠবিদ্যাং হীতি। হীতি প্রসিদ্ধঃ মৎস্যেন্দ্রশ্চ গোরক্ষশ্চ তৌ আদ্যৌ যেষাং তে মৎস্যেন্দ্রগোরক্ষাদ্যাঃ আদ্যশব্দেন জালন্ধরনাথ-

ভর্ত্তৃহরিগোপীচন্দ্রপ্রভৃতয়ো গ্রাহ্যাঃ। তে হঠবিদ্যাং হঠযোগবিদ্যাং বিজানতে বিশেষেণ সাধনলক্ষণভেদফলৈর্জ্জানন্তীত্যন্বয়ঃ। স্বাত্মারামঃ স্বাত্মারামনামা। অথবাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। যোগী যোগবান্ তৎপ্রসাদতঃ গোরক্ষপ্রসাদাজ্জানীত ইত্যন্বয়ঃ। পরমমহতা ব্রহ্মণাপীয়ং বিদ্যা সেবিতেত্যত্র যোগিযাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতিঃ। হিরণ্যগর্ভো যোগস্য বক্তা নান্যঃ পুরাতনঃ। বক্তৃত্বঞ্চ মানসব্যাপারপূর্ব্বকং ভবতীতি মানসো ব্যাপারোঽর্থাদাগমঃ। তথা চ শ্রুতিঃ। যন্মনসা ধ্যায়তি তদ্বাচা বদতীতি। ভগবতেয়ং বিদ্যা ভাগবতানুদ্ধবাদীন্ প্রত্যুক্তা। শিবস্তু যোগী প্রসিদ্ধ এব এবঞ্চ সর্ব্বোত্তমৈর্ব্রহ্মবিষ্ণুশিবৈঃ সেবিতেয়ং বিদ্যা। ন চ ব্রহ্মসূত্রকৃতা ব্যাসেন যোগো নিরাকৃত ইতি শঙ্কনীয়ং। প্রকৃতিস্বাতন্ত্র্যবিদ্বির্দ্দোংশমাত্রস্য নিরাকরণাৎ। ন তু ভাবনাবিশেষরূপযোগস্য। ভাবনায়াশ্চ সর্ব্বসম্মতত্বাত্তাং বিনা সুখস্যাপ্যসম্ভবাৎ তথোক্তং ভগবদ্গীতাসু নাস্তি বুদ্ধিরযুক্তস্য ন চাযুক্তস্য ভাবনা। ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি। নারায়ণতীর্থৈরপ্যুক্তং। স্বাতন্ত্র্যসত্যত্বমুখং প্রধানে সত্যঞ্চ চিদ্ভেদগতং চ বাক্যৈঃ। ব্যাসো নিরাচষ্ট ন ভাবনাখ্যং যোগং স্বয়ং নির্ম্মিতব্রহ্মসূত্রৈঃ। অপি চাত্মপ্রদং যোগং ব্যাকরোন্মতিমান্ স্বয়ং। ভাষ্যাদিষু ততস্তত্র আচার্য্যপ্রমুখৈর্ম্মতঃ। মতো যোগো ভবতা গীতায়ামধিকোঽন্যতঃ। কৃতঃ শুকাদিভিস্তস্মাদত্র সন্তোঽতিসাদরা ইতি। বেদেষু যজ্ঞেষু তপঃসু চৈব দানেষু যৎ পুণ্যফলং প্রদিষ্টং। অত্যেতি তৎসর্ব্বমিদং বিদিত্বা যোগী পরং স্থানমুপৈতি চাদ্য মিতি ভগবদ্বচ্চক্তেঃ। কিং বহুনা জিজ্ঞাসুরপি যোগস্য শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত ইতি বদতা ভগবতা যোগজিজ্ঞাসোরপ্যোৎকৃষ্ট্যং বর্ণিতং কিমুত যোগিনঃ নারদাদিভক্তশ্রেষ্ঠৈর্যাজ্ঞবল্ক্যাদিজ্ঞানিমুখ্যৈশ্চান্যাঃ সেবনাদ্ভক্তজ্ঞানিনামপ্যবিরুদ্ধেত্যুপরম্যতে ॥ ৪ ॥

পূর্ব্বকালে পুরাতন যোগিগণ এই হঠযোগ বিদ্যার সেবা করিতেন, এই নিমিত্ত এই হঠযোগবিদ্যাই সর্ব্ববিদ্যা প্রধান বলিয়া গণ্য হইয়াছে। মৎস্যেন্দ্র, গোরক্ষ, জালন্ধরনাথ, ভর্ত্তৃহরি, গোপীচন্দ্র প্রভৃতি মহামহা যোগিগণ এই হঠযোগবিদ্যার সাধন, লক্ষণ ও ফলাদি সম্যক্ বিদিত আছেন। স্বাত্মারাম নামক যোগিপ্রবর গোরক্ষের প্রসাদেই এই হঠযোগ জানিয়াছেন, পরমযোগী ব্রহ্মাও এই হঠযোগবিদ্যার সেবা করিতেন, যোগীযাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতিতে লিখিত আছে যে, স্বয়ং হিরণ্যগর্ভ এই যোগশাস্ত্রের বক্তা। ভগবান্ বিষ্ণু উদ্ধবাদি নিজ ভক্তগণকে এই হঠযোগবিদ্যার উপদেশ করিয়াছিলেন। শিব যে পরমযোগী ইহা প্রসিদ্ধই আছে, সুতরাং ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও শিব ইহারাই যোগবিদ্যার সেবা করিতেন জানা যাইতেছে। ব্রহ্মসূত্রকার বেদব্যাস যে যোগ স্বীকার করিতেন না, এমত আশঙ্কা করা যায় না, কারণ যাঁহারা প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্যবাদী তাঁহারা ভেদাংশমাত্র অস্বীকার করেন, কিন্তু ভাবনাবিশেষরূপ যোগ অস্বীকার করেন না এবং ভাবনা যে সর্ব্বসম্মত, তাহার সংশয়নাই, যেহেতু ভাবনা ব্যতিরেকে সুখের সম্ভব হইতে পারে না। ভগবদ্গীতায় উক্ত আছে যে, যাহারা যোগবিহীন তাহাদিগের বুদ্ধি ও ভাবনা নাই এবং ভাবনাবিহীন ব্যক্তির শান্তিলাভ হয় না ও অশান্ত ব্যক্তির সুখ হইতে পারে না। মহামতি ব্যাস প্রকৃতির স্বাতন্ত্র্য খণ্ডন করিয়া ব্রহ্মসূত্রে স্বয়ং যোগনিরূপণ করিয়াছেন। ব্যাসদেব স্বীয় গ্রন্থে আত্মজ্ঞানপ্রদ যোগ বিবৃত করিয়াছেন এবং আচার্য্যগণও ভাষ্যাদিগ্রন্থে তাহাই স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। আর ভগবান্ বিষ্ণু যে স্বয়ং যোগ স্বীকার করিয়াছেন, তাহা ভগবদ্গীতাতে ব্যক্ত আছে এবং পরমজ্ঞানী শুকাদিরাও যোগসাধনে তৎপর ছিলেন। ভগবান নারায়ণ আর বলিয়াছেন যে, বেদাধ্যয়নে, যজ্ঞানুষ্ঠানে, তপস্যাচরণে ও দানে যে সকল পুণ্যসঞ্চয় হয়, যোগিগণ সেই সকল পুণ্য অতিক্রম করিয়া পরমপদলাভ করিয়া থাকেন। বিশেষতঃ ভগবান্ নারায়ণ যোগজিজ্ঞাসুর উৎকর্ষ বর্ণন করিয়াছেন, সুতরাং যোগসাধনে তৎপর সাধকদিগের প্রাধান্যের বর্ণনা নিষ্প্রয়োজন। নারদাদি ও যোগিযাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি মহাত্মারাও যোগসাধনবলেই ভক্তপ্রধান বলিয়া গণ্য হইয়া গিয়াছেন ॥ ৪ ॥

শ্রীআদিনাথমৎস্যেন্দ্রশাবরানন্দভৈরবাঃ।
চৌরঙ্গী-মীন-গোরক্ষ-বিরূপাক্ষ-বিলেশয়াঃ ॥ ৫ ॥

হঠযোগপ্রবৃত্তিং জনয়িতুং হঠবিদ্যয়া প্রাপ্তৈশ্বর্য্যান্ সিদ্ধানাহ। আদিনাথেত্যাদিনা। আদিনাথঃ শিবঃ সর্ব্বেষাং নাথানাং প্রথমো নাথঃ। ততো নাথসম্প্রদায়ঃ প্রবৃত্ত ইতি নাথসম্প্রদায়িনো বদন্তি। মৎস্যেন্দ্রাখ্যশ্চ আদিনাথশিষ্যঃ। অত্রৈবং কিংবদন্তী। কদাচিদাদিনাথঃ কস্মিংশ্চিদ্দ্বীপে স্থিতঃ। তত্র বিজনমিতি মত্বা গিরিজায়ৈ যোগমুপদিষ্টবান্। তীরসমীপনীরস্থঃ কশ্চন মৎস্যঃ তং যোগোপদেশং শ্রুত্বা একাগ্রচিত্তো নিশ্চলকায়োঽবতস্থে। তং তাদৃশং দৃষ্ট্বানেন যোগঃ শ্রুত ইতি তং মত্বা কৃপালুরাদিনাথো জলেন প্রোক্ষিতবান্। স চ প্রোক্ষণমাত্রাদ্দিব্যকায়ো মৎস্যেন্দ্রঃ সিদ্ধোঽভূৎ। তমেব মৎস্যেন্দ্রনাথ ইতি বদন্তি। শাবরনামা কশ্চিৎ সিদ্ধঃ আনন্দভৈরবনামান্যঃ। এতেষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। ছিন্নহস্তপাদং পুংস্ত্বং হিন্দুস্থানভাষায়াং চৌরঙ্গীতি বদন্তি। কদাচিদাদিনাথাল্লব্ধযোগস্য ভুবং পর্য্যটতো মৎস্যেন্দ্রনাথস্য কৃপাবলোকনমাত্রাৎ কুত্রচিদরণ্যে স্থিতশ্চৌরঙ্গ্যস্কুরিতহস্তপাদো বভূব। স চ তৎকৃপয়া সংজাতহস্তপাদোঽহমিতি মত্বা তৎপাদয়োঃ প্রণিপত্য মমানুগ্রহং কুর্ব্বিতি প্রার্থিতবান্। মৎস্যেন্দ্রোঽপি তমনুগৃহীতবান্ তস্মাদনুগ্রহাচ্চৌরঙ্গীতি প্রসিদ্ধঃ সিদ্ধঃ সোঽভূৎ। মীনো মীননাথঃ গোরক্ষো গোরক্ষনাথঃ বিরূপাক্ষনামা বিলেশয়নামা চ। চৌরঙ্গীপ্রভৃতীনাং দ্বন্দ্বসমাসঃ ॥ ৫ ॥

মন্থানো ভৈরবো যোগী সিদ্ধির্ব্বুদ্ধশ্চ কন্থড়িঃ।
কোরণ্টকঃ সুরানন্দঃ সিদ্ধপাদশ্চ চর্পটিঃ ॥ ৬ ॥

মন্থানঃ ভৈরবঃ যোগীতি মন্থানপ্রভৃতীনাং সর্ব্বেষাং বিশেষণং ॥ ৬ ॥

কানেরী পূজ্যপাদশ্চ নিত্যনাথো নিরঞ্জনঃ।
কপালী বিন্দুনাথশ্চ কাকচণ্ডীশ্বরাহ্বয়ঃ ॥ ৭ ॥

কাকচণ্ডীশ্বর ইত্যাহ্বয়ো নাম যস্য চ তথা অন্যে স্পষ্টাঃ ॥ ৭ ॥

আল্লামঃ পশুদেবশ্চ ঘোড়া চোলী চ টিণ্টিণীঃ।
ভানুকো নারদেবশ্চ খণ্ডঃ কাপালিকস্তথা ॥ ৮ ॥

তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে ॥ ৮ ॥

ইত্যাদয়ো মহাসিদ্ধা হঠযোগপ্রভাবতঃ।
খণ্ডয়িত্বা কালদণ্ডং ব্রহ্মাণ্ডে বিচরন্তি তে ॥ ৯ ॥

ইতি পূর্ব্বোক্তা আদয়ো যেষাং তে তথা। আদিশব্দেন তারানাথাদয়ো

প্রাপ্তাঃ। মহান্তশ্চ তে সিদ্ধাশ্চ অপ্রতিহতৈশ্বর্য্যা ইত্যর্থঃ। হঠযোগস্য প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদিতি হঠযোগপ্রভাবতঃ। পঞ্চম্যাস্তসিল। কালে মৃত্যুঃ তস্য দণ্ডনং দণ্ডঃ দেহপ্রাণবিয়োগানুকূলো ব্যাপারঃ তং খণ্ডয়িত্বা ছিত্বা মৃত্যুং জিত্বেত্যর্থঃ। ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে বিচরন্তি বিশেষেণাব্যাহতগত্যা চরন্তীত্যর্থঃ। তদুক্তং ভাগবতে যোগেশ্বরাণাং গতিমাহুরন্তর্ব্বহিস্ত্রিলোক্যাঃ পবনান্তরাত্মনামিতি ॥ ৯ ॥

যোগসাধনে সাধারণ লোকের প্রবৃত্তি হউক, এই নিমিত্ত যাহারা হঠযোগ সাধন করিয়া ঐশ্বর্য্যলাভ করিয়াছেন, সেই সকল সিদ্ধপুরুষদিগের উদাহরণ প্রদর্শন করিতেছেন। স্বয়ং শিবই আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়াছিলেন, ইনিই নাথসম্প্রদায়ের আদি। নাথসম্প্রদায়ীরা বলিয়া থাকেন, শিব হইতে নাথসম্প্রদায়ের আরম্ভ হয়। আর যোগিপ্রবর মৎস্যেন্দ্রনাথ এই আদিনাথের শিষ্য, এই বিষয়ে, কিং বদন্তী আছে যে, কোন এক সময়ে আদিনাথ কোন এক দ্বিপে অবস্থিতছিলেন, তিনি ঐ স্থানকে নির্জ্জন জ্ঞান করিয়া গিরিজাকে যোগ উপদেশ দিতে লাগিলেন। উক্ত দ্বিপের তীরসমীপে জলমধ্যে এক মৎস্য বাস করিত, ঐ মৎস্য উক্ত যোগোপদেশ শ্রবণ করিয়া একাগ্রচিত্তে নিশ্চলভাবে অবস্থানপূর্ব্বক সেই যোগ শ্রবণ করিতে লাগিল। আদিনাথ সেই মৎস্যকে তদবস্থান্বিত দেখিয়া বুঝিতে পারিলেন, এই মৎস্য আমার উপদিষ্ট যোগ শ্রবণ করিতেছে। তখন কৃপাবান আদিনাথ সেই মৎস্যকে জলপ্রোক্ষণ করিলেন, তৎক্ষণাৎ সেই মৎস্য দিব্যপুরুষ হইয়া যোগসাধনপূর্ব্বক সিদ্ধিলাভ করিল, এই নিমিত্ত তাহার নাম মৎস্যেন্দ্র হইল। আদিনাথ, মৎস্যেন্দ্র, শাবর, আনন্দভৈরব, চৌরঙ্গী * মীননাথ, গোরক্ষনাথ, বিরূপাক্ষ, বিলেশয়, মন্থান, ভৈরব, সিদ্ধ, বুদ্ধ, কন্থড়ি, কোরণ্টক, সুরানন্দ, সিদ্ধপাদ, চর্পটি, কানেরী, পূজ্যপাদ, নিত্যনাথ, নিরঞ্জন, কপালী, বিন্দুনাথ, কাকচণ্ডীশ্বর, অল্লাম, প্রভুদেব, ঘোড়া, চোলী, টিনটিনিঃ, ভানুসী, নারদ, খণ্ড, কপালিক প্রভৃতি সিদ্ধপুরুষ সকল এই হঠযোগের সাধনবলে অপ্রতিহতপ্রভাব ও অলৌকিক ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া যমশাসন খণ্ডনপূর্ব্বক, ব্রহ্মাণ্ডমধ্যে অব্যাহত গতিতে বিচরণ করেন। ভাগবতে লিখিত আছে যে, যোগেশ্বরেরা অন্তরে ও বাহ্যে সর্ব্বত্র বিচরণ করিতে পারেন ॥ ৫—৯ ॥

অশেষতাপতপ্তানাং সমাশ্রয়মঠো হঠঃ।
অশেষযোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥ ১০ ॥

হঠস্যাশেষতাপনাশকত্বমশেষযোগসাধকত্বঞ্চ মঠকমঠরূপকেণাহ। অশেষেতি। অশেষাঃ আধ্যাত্মিকাধিভৌতিকাধিদৈবিকভেদেন ত্রিবিধাঃ। তত্রাধ্যাত্মিকং দ্বিবিধং শারীরং মানসঞ্চ। তত্র শারীরং দুঃখং ব্যাধিজং মানসং দুঃখং কামাদিজং। আধিভৌতিকং ব্যাঘ্রসর্পাদিজনিতং আধিদৈবিকং গ্রহাদিজনিতং। তে চ তে তাপাশ্চ তৈস্তপ্তানাং পুংসাং হঠো হঠযোগঃ সম্যগাশ্রয়ত ইতি সমাশ্রয়ঃ আশ্রয়ঃ আশ্রয়ভূতো মঠঃ মঠ এব। তথা হঠঃ অশেষযোগযুক্তানাং অশেষযোগযুক্তাঃ মন্ত্রযোগকর্ম্মযোগাদি যুক্তাস্তেষামাধারভূতঃ কমঠঃ এবং ত্রিবিধতাপতপ্তানাং পুংসাং আশ্রয়ো হঠঃ। যথা চ বিশ্বাধারঃ কমঠঃ এবং নিখিলযোগিনামাধারো হঠ ইত্যর্থঃ ॥ ১০ ॥

হঠবিদ্যা অশেষ তাপসন্তপ্ত মানবগণের আশ্রয়ীভূত মঠস্বরূপ এবং যোগিগণের আধারভূত কূর্ম্মস্বরূপ। এই জগতে ত্রিবিধ তাপ আছে, যথা আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও অধিদৈবিক। শারীরিক ও মানসিকভেদে আধ্যাত্মিক তাপ আবার দ্বিবিধ। রোগাদিদ্বারা শারীর তাপ এবং কামাদিদ্বারা, মানসিক তাপ জন্মে। ব্যাঘ্র সর্পাদিজনিত যে তাপ, তাহাকেই আধিভৌতিক তাপ এবং গ্রহাদিজনিত তাপকে অধিদৈবিক তাপ বলা যায়। যাহারা উক্ত ত্রিবিধতাপে অভিভূত, তাহারা হঠযোগ সাধন করিলে উক্ত ত্রিবিধ দুঃখ হইতে নিষ্কৃতি পাইতে পারে। আর মন্ত্রযোগ কর্ম্মযোগ প্রভৃতি অনেক প্রকার যোগ আছে, কিন্তু যাহারা মন্ত্রযোগাদি সাধন করেন, তাহাদিগের পক্ষে এই হঠযোগ সর্ব্বাধারভূত কূর্ম্মস্বরূপ ॥ ১০ ॥

হঠবিদ্যা পরং গোপ্যা যোগিনা সিদ্ধিমিচ্ছতা।
ভবেদ্বীর্য্যবতী গুপ্তা নির্ব্বীর্য্যা তু প্রকাশিতা ॥ ১১ ॥

অথাখিলবিদ্যাপেক্ষয়া হঠবিদ্যায়া অতিগোপ্যত্বমাহ হঠবিদ্যেতি সিদ্ধিমণিমাদ্যৈশ্বর্য্যমিচ্ছতা যদ্বা সিদ্ধিং কৈবল্যসিদ্ধিমিচ্ছতা বাঞ্ছতা যোগিনা হঠযোগবিদ্যা পরমত্যন্তং গোপ্যা গোপনীয়া গোপনার্হাস্তীতি। তত্র হেতুমাহ। যতো গুপ্তা হঠবিদ্যা বীর্য্যবত্যপ্রতিহতৈশ্বর্য্যজননসমর্থা স্যাৎ। কৈবল্যজননসমর্থা কৈবল্যসিদ্ধিজননসমর্থা স্যাৎ। অথ যোগাধিকারী। জিতাক্ষায় শান্তায় শক্তায় মুক্তো বিহীনায় দোষৈরশক্তায় মুক্তৌ। অহীনায় দোষৈরেতৈরুক্তকর্ত্রে প্রদেয়ো ন দেয়ো হঠশ্চেতরস্মৈ। যাজ্ঞবল্ক্যঃ বিধ্যুক্তকর্ম্মসংযুক্তঃ কামসংকল্পবর্জ্জিতঃ। যমৈশ্চ নিয়মৈর্যুক্তঃ সর্ব্বসঙ্গবিবর্জ্জিতঃ। কৃতবিদ্যো জিতক্রোধঃ সত্যধর্ম্মপরায়ণঃ। গুরুশুশ্রূষণরতঃ পিতৃমাতৃপরায়ণঃ। স্বাশ্রমস্থঃ সদাচারো বিদ্বদ্ভিশ্চ সুশিক্ষিত ইতি। শিশ্নোদররতায়ৈব ন দেয়ং বেষধারিণে ইতি কুত্রচিৎ। অত্র যোগচিন্তামণিকারাঃ যদ্যপি ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনং। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয় ইত্যাদি পুরাণবাক্যেষু প্রাণিমাত্রস্য যোগেঽধিকার উপলভ্যতে। তথাপি মোক্ষরূপকং ফলং যোগে বিরক্তস্যৈব ভবতি। অতস্তস্যৈব যোগাধিকার উচিতঃ। তথা চ বায়ুসংহিতায়াং। দৃষ্টে তথানুশ্রবিকে বিরক্তং বিষয়ে মনঃ। যস্য তস্যাধিকারোঽস্মিন্ যোগে নান্যস্য কুত্রচিৎ। সুরেশ্বরাচার্য্যাঃ। ইহামুত্র বিরক্তস্য সংসারং প্রজিহাসতঃ। জিজ্ঞাসোরেব কস্যাপি যোগেঽস্মিন্নধিকারিতেত্যাহুঃ। বৃদ্ধৈরপ্যুক্তং নৈতদ্দেয়ং দুর্ব্বিনীতায় জাতু জ্ঞানং গুপ্তং তদ্ধি সম্যক্‌ফলায়। অস্থানে হি স্থাপ্যমানৈব বাচাং দেবী কোপান্নির্দ্দহেন্নো চিরায়েতি ॥ ১১ ॥

যে সকল মানব অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্য কিম্বা মুক্তিলাভ কামনা করেন, তাঁহারা এই হঠযোগ বিদ্যা অতি গোপন করিয়া রাখিবেন। কারণ এই বিদ্যা গোপনে থাকিলেই সমধিক ফলপ্রদান করিতে পারে, আর হঠযোগ বিদ্যা প্রকাশ পাইলে ইহার বীর্য্যহানি হয়। যাহারা জিতেন্দ্রিয়, প্রশান্ত-

* হিন্দিভাষাতে ছিন্নহস্তপাদ মনুষ্যকে চৌরঙ্গী বলে। কোন সময়ে মৎস্যেন্দ্র আদিনাথের নিকট যোগাভ্যাস করিয়া পৃথিবীর সর্ব্বত্র বিচরণ করিতে করিতে কোন এক অরণ্যমধ্যে ছিন্নহস্তপাদ এক ব্যক্তিকে দেখিতে পাইয়া তাহার প্রতি কৃপাবলোকন করিলেন। অনন্তর তাহার কৃপাদৃষ্টিতে চৌরঙ্গীর হস্তপাদ অঙ্কুরিত হইল। তৎপর চৌরঙ্গী মৎস্যেন্দ্রের কৃপাতে আমার হস্তপাদ উৎপন্ন হইয়াছে, ইহা জানিতে পারিয়া মৎস্যেন্দ্রের পাদদ্বয়ে প্রণিপাতপূর্ব্বক প্রার্থনা করিলেন। প্রভো! আপনি এ অধমের প্রতি অনুকম্পা করুন, তখন মৎস্যেন্দ্র চৌরঙ্গীর প্রতি অনুগ্রহ করিয়া তাহাকে যোগশিক্ষা প্রদান করিলেন এবং সেই যোগশিক্ষাবলেই চৌরঙ্গী প্রসিদ্ধ যোগী হইয়াছিলেন।

চিত্ত, মুক্তিকামী ও সর্ব্বপ্রকার দোষসম্পর্করহিত, সেই সকল ব্যক্তিকেই এই যোগবিদ্যা প্রদান করিবে। এতদ্ভিন্ন অর্থাৎ ইন্দ্রিয়পরায়ণাদিদোষবান্ ব্যক্তিদিগকে হঠযোগ প্রদান করিবে না। হঠযোগবিদ্যার অধিকারিবিষয়ে যাজ্ঞবল্ক্যঋষি বলিয়াছেন, যাঁহারা সর্ব্বদা শাস্ত্রোক্ত কর্ম্মের অনুষ্ঠান করেন, যাঁহাদিগের কোনরূপ কামনা বা কর্ম্ম-মানস নাই, যাঁহারা যমাদিনিয়মযুক্ত, সংসারসম্পর্করহিত, বিদ্বান্, দোষশূন্য, সত্যধর্ম্ম পালনে একান্ত অনুরক্ত, গুরুশুশ্রূষাপরায়ণ, পিতৃমাতৃভক্ত, স্বাশ্রমস্থিত, সদাচারনিরত এবং সুশিক্ষিত, এইরূপ ব্যক্তিই হঠযোগবিদ্যার যথার্থ অধিকারী। আর যাঁহারা বেশধারী অর্থাৎ গৈরিকবসন ও জটাবল্কলাদি বাহ্যিক আড়ম্বর প্রদর্শন করেন ও শিশ্নোদরপরায়ণ, তাহাদিগকে হঠযোগবিদ্যা প্রদান করিবে না। যোগচিন্তামণিকার লিখিয়াছেন যে, যদিও হঠযোগ ব্রাহ্মণ, ক্ষত্রিয়, বৈশ্য, স্ত্রী ও শূদ্র ইত্যাদি সকলকেই পবিত্র করে এবং যোগ ব্যতিরেকে অন্য কিছুতেই কর্ম্মক্ষয় হয় না, ইত্যাদি পৌরাণিক বাক্যে প্রাণিমাত্রেরই যোগসাধনে অধিকার আছে, তথাপি যাহারা সংসারে বিরক্ত, তাহারাই মোক্ষলাভ করিতে পারে, অতএব বিরাগী ব্যক্তিরাই যোগসাধনের প্রকৃত অধিকারী। বায়ুসংহিতা প্রমাণে জানা যায় যে, যাহার মন্ বিষয়ে অনাশক্ত, তাহারাই যোগসাধনে অধিকারী, বিষয়াশক্তচিত্ত ব্যক্তির যোগাধিকার নাই। সুরেশ্বরাচার্য্য বলেন যে, ইহকালে বা পরকালে যাহার ভোগাভিলাষ নাই এবং যে ব্যক্তি সংসার পরিত্যাগ করিয়াছেন, তিনি যদি ব্রহ্মবিজ্ঞান ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে সেই ব্যক্তিকেই যোগসাধনের প্রকৃত অধিকারী পাত্র বলিয়া জানিবে ॥ ১১ ॥

সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে সুভিক্ষে নিরুপদ্রবে। ধনুঃ প্রমাণপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে। একান্তে মঠিকামধ্যে স্থাতব্যং হঠযোগিনা ॥ ১২ ॥

অথ হঠাভ্যাসযোগ্যং দেশমাহ সার্দ্ধেন সুরাজ্য ইতি। রাজ্ঞাং কর্ম্মভাবো বা রাজ্যং তচ্ছোভনং যস্মিন্ স সুরাজ্যস্তস্মিন্ সুরাজ্যে। যথা রাজা তথা প্রজেতি মহদুক্তেঃ। রাজ্ঞঃ শোভনত্বাৎ প্রজানামপি শোভনত্বং সূচিতং। ধার্ম্মিকে ধর্ম্মবতি অনেন হঠাভ্যাসিনোঽনুকূলাহারাদিলাভঃ সূচিতঃ। সুভিক্ষ ইত্যনেনানায়াসেন তল্লাভঃ সূচিতঃ। নিরুপদ্রবে চৌরব্যাঘ্রাদ্যুপদ্রবরহিতে। এতেন দেশস্য দীর্ঘকালবাসযোগ্যতা সূচিতা। ধনুষঃ প্রমাণং ধনুঃপ্রমাণং চতুর্হস্তমাত্রং তৎপর্য্যন্তং শিলাগ্নিজলবর্জ্জিতে শিলা প্রস্তরঃ অগ্নির্ব্বহ্নিঃ জলং তোয়ং তৈর্ব্বর্জিতে রহিতে। যত্রাসনং ততশ্চতুর্হস্তমাত্রে শিলাগ্নিজলানি ন স্যুরিত্যর্থঃ। তেন শীতোষ্ণবিকারাভাবঃ সূচিতঃ। একান্তে বিজনে। অনেন জনসমাগমাভাবাৎ কলহাদ্যভাবঃ সূচিতঃ। জনসম্বন্ধে তু কলহাদিকং স্যাদেব। তদুক্তং ভাগবতে বাসে বহূনাং কলহো ভবেদ্বার্ত্তা দ্বয়োরপীতি। তাদৃশে মঠিকামধ্যে। অল্পো মঠো মঠিকা অল্পীয়সি কন্ তস্যাঃ মধ্যে হঠযোগিনা হঠাভ্যাসী যোগী হঠযোগী তেন। শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ স্থাতব্যং স্থাতুং যোগ্যং। মঠিকামধ্য ইত্যনেন শীতাতপাদিজনিতক্লেশাভাবঃ সূচিতঃ। অত্র যুক্তাহারবিহারেণ হঠযোগস্য সিদ্ধয়ে। ইত্যর্থং কেনচিৎ ক্ষিপ্তত্বায় ব্যাখ্যাতং। মূলশ্লোকানামেব ব্যাখ্যানং। এবমগ্রেঽপি যেময়া ন ব্যাখ্যাতাঃ শ্লোকা হঠপ্রদীপিকায়ামুপলভ্যেরংস্তে সর্ব্বে ক্ষিপ্তা ইতি বোদ্ধব্যং ॥ ১২ ॥

এইক্ষণ কিরূপ স্থানে হঠযোগসাধন করিবে, তাহাই বলিতেছি। যে দেশে রাজা ও প্রজা সুশীল, সর্ব্বপ্রকার ধর্ম্মকর্ম্মের অনুষ্ঠান হয়, ভক্ষ্যদ্রব্য দুষ্প্রাপ্য নহে, চৌরব্যাঘ্রাদির উপদ্রব নাই, অথচ সর্ব্বদা সুখস্বচ্ছন্দে বহুকাল বাস করা যায়, এইরূপ সুশোভন দেশের মধ্যে কোন নির্জ্জনস্থানে ক্ষুদ্র মঠ নির্ম্মাণ করিয়া তাহার মধ্যে উপবেশন করত হঠযোগীরা যোগসাধন করিবে। যেস্থানে উপবেশন করিয়া হঠযোগ সাধন করিবে, তাহার চারি হস্তপ্রমাণ স্থানের মধ্যে শিলা, অগ্নি ও জল না থাকে, এইরূপ করিবে, অর্থাৎ যে স্থানে বসিয়া যোগসাধন করিতে শীতোষ্ণাদি কোনরূপ বাধা দিতে না পারে, এইরূপ স্থানই হঠযোগীরা মনোনীত করিবে। ভাগবতে লিখিত আছে যে, জনাকীর্ণস্থানে যোগ অভ্যাস করিতে গেলে কলহ উপস্থিত হইয়া যোগসিদ্ধির বাধা দিতে পারে, অতএব নির্জ্জনস্থানই যোগাভ্যাসের পক্ষে প্রশস্ত। অনাবৃতস্থানে শীতাতপাদিতে সাধকের ক্লেশ হইতে পারে, এই নিমিত্ত মঠমধ্যে যোগসাধন করাই বিধেয় ॥ ১২ ॥

অল্পদ্বারমরন্ধ্রগর্ত্তবিবরং নাত্যুচ্চনীচায়তং সম্য[ক্]
গোময়সান্দ্রলিপ্তমমলং নিঃশেষজন্তূজ্ঝিতং। ব[...]
মণ্ডপবেদিকূপরুচিরং প্রাকারসংবেষ্টিতং প্রোক্তং [...]
মঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥ ১৩ ॥

অথ মঠলক্ষণমাহ অল্পদ্বারমিতি। অল্পদ্বারং যস্মিংস্তত্তদ্দেশং রন্ধ্রো-গবাক্ষাদিঃ গর্ত্তো নিম্নপ্রদেশঃ বিবরো মূষকাদিবিলং তে ন সন্তি যস্মিংস্তত্তদ্দেশং। অত্যুচ্চঞ্চ তন্নীচং চাত্যুচ্চনীচং তচ্চ তদায়তং চাত্যুচ্চনীচায়তং। বিশেষণং বিশেষ্যেণ বহুলমিত্যত্র বহুলগ্রহণাদ্বিশেষণানাং কর্ম্মধারয়ঃ। নন্বুচ্চনীচায়তশব্দানাং ভিন্নার্থকানাং কথং কর্ম্মধারয়ঃ। তৎপুরুষঃ সমানাধিকরণঃ কর্ম্মধারয় ইতি তল্লক্ষণাদিতি চেন্ন। মঠে তেষাং সামানাধিকরণ্যাসম্ভবাৎ ন চাত্যুচ্চনীচায়তং নাত্যুচ্চনীচায়তং ন শব্দেন সমাসান্নলোপাভাবঃ নেতি পৃথক্পদং বা। অত্যুচ্চ আরোহণে শ্রমঃ স্যাদতিনীচেঽবরোহণে শ্রমো ভবেৎ। অত্যায়তে দূরং দৃষ্টির্গচ্ছেত্তন্নিরাকরণার্থমুক্তং নাত্যুচ্চনীচায়তমিতি। সম্যক্ সমীচীনতয়া গোময়েন গোপুরীষেণ সান্দ্রং যথা ভবতি তথা লিপ্ত[...]মলং নির্ম্মলং নিঃশেষা নিখিলা যে জন্তবো মশকমৎকুণাদ্যাস্তৈরুজ্ঝিতং ত্যক্তং রহিতং বাহ্যে মঠাদ্বহিঃ প্রদেশে মণ্ডপঃ শালাবিশেষঃ বেদিঃ পরিষ্কৃতা ভূমিঃ কূপো জলাশয়বিশেষঃ তৈ রুচিরং রমণীয়ং প্রাকারেণ বরণেন সম্যগ্বেষ্টিতং পরিতো ভিত্তিযুক্তমিত্যর্থঃ। হঠাভ্যাসিভিঃ হঠযোগাভ্যাসনশীলৈঃ সিদ্ধৈঃ। ইদং পূর্ব্বোক্তমল্পদ্বারাদিকং যোগমঠস্য লক্ষণং স্বরূপং প্রোক্তং কথিতং। নন্দিকেশ্বরপুরাণে প্যেবং মঠলক্ষণমুক্তং। মন্দিরং রম্যবিন্যাসং মনোজ্ঞং গন্ধবাসিতং ধূপামোদাদিসুরভি কুসুমোৎকরমণ্ডিতং। মুনিতীর্থনদীবৃক্ষপদ্মিনীশৈলশোভিতং। চিত্রকর্ম্মনিবদ্ধং চ চিত্রভেদবিচিত্রিতং। কুর্য্যাদ্যোগগৃহং ধীমান্ সুরম্যং শুভবর্ত্মনা। দৃষ্ট্বা চিত্রগতাঞ্ছান্তান্মুনীন্ যাতি মনঃ শমং। সিদ্ধান্ দৃষ্ট্বা চিত্রগতান্মতিরত্যুদ্যমে ভবেৎ। মধ্যে যোগ-

গৃহস্থাথ লিখেৎ সংসারমণ্ডলং। শ্মশানং চ মহাঘোরং নরকাংশ্চ লিখেৎ-ক্বচিৎ। তান্ দৃষ্ট্বা ভীষণাকারান্ সংসারে সারবর্জ্জিতে। অনবসাদে ভবতি যোগী সিদ্ধ্যভিলাষুকঃ। পঙ্গুংশ্চ ব্যাধিতান্ জন্তূন্মতান্মত্তাংশ্চলদ্ ব্রণান্ ॥ ১৩ ॥

হঠযোগসাধনের মঠ কিরূপ করিতে হইবে, এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। মঠের দ্বার অল্প প্রশস্ত হওয়া আবশ্যক, হঠযোগসাধনের মঠে গবাক্ষাদি কোনপ্রকার রন্ধ্র থাকিবে না। মঠ অতি উচ্চ হইলে তাহাতে আরোহণ করিতে এবং অতি নিম্ন হইলে সেই মঠে অবরোহণ করিতে সমধিক পরিশ্রম হয়, অতএব সমভূমিতে মঠ করিবে, অতি উচ্চ বা অতি নিম্নস্থানে মঠ করিবে না, যাহাতে যোগমন্দিরের মধ্যে মূষিকাদির গর্ত্ত না থাকে তাহা করিবে। মঠের মধ্যভাগে গাঢ়রূপে গোময়-দ্বারা লেপন করিবে, কোনপ্রকার মল সম্পর্ক থাকিতে দিবে না এবং যাহাতে সেই মঠে অন্য কোন জন্তু থাকিতে না পারে তাহাই করিবে। মঠের বহির্ভাগ, মণ্ডপ, বেদি ও কূপদ্বারা পরিশোভিত করিবে এবং চতুর্দ্দিকে প্রাচীরদ্বারা বেষ্টন করিয়া লইবে। হঠযোগসাধনে তৎপর যোগিগণ উক্তরূপ মঠলক্ষণ নির্দ্দেশ করিয়াছেন। নন্দিকেশ্বরপুরাণে লিখিত আছে যে, যোগসাধনের মঠটি অতি মনোহর করিবে, আর জলপ্রোক্ষণ মঠ নানাপ্রকার সুগন্ধিদ্রব্য ও ধূপাদিদ্বারা সুগন্ধপূর্ণ এবং সুগন্ধপূর্ব্বক সির্পমালায় সুশোভিত করিয়া লইবে। ঐ মঠের চতুষ্পার্শ্বে যাহাতে নদিনাতীর্থ, নদী, বৃক্ষ, পর্ব্বত ও পদ্মবন থাকে, এইরূপ করিতে হইবে। আর উহা বিবিধ চিত্রকর্ম্মদ্বারা চিত্রিত করিবে, অর্থাৎ যোগমন্দিরটি যাহাতে সর্ব্বপ্রকার রমণীয় হয়, এইরূপ করিতে হইবে, কিন্তু উহার পথটি গোপনীয় রাখিবে। মনোহর মন্দির দেখিলে মুনিগণের চিত্তের শান্তি হইয়া থাকে এবং সিদ্ধপুরুষেরা যদি উহা দর্শন করেন, তাহা হইলে তাহাদিগের জ্ঞানোৎপন্ন হয়, অতএব যোগমঠ মনোহর করিয়া প্রস্তুত করিয়া তাহা সুসজ্জিত করিবে। আর ঐ যোগমন্দিরের মধ্যভাগে মণ্ডলাদি চিত্র করিবে এবং কোন কোন স্থানে ভয়ঙ্কর শ্মশান ও ঘোরতর নরক চিত্রিত করিবে। এইরূপে মঠ নির্ম্মাণ করিলে সাধারণ জন্তুগণ সেই স্থানে গমন করিতে পারে না ॥ ১৩ ॥

এবম্বিধে মঠে স্থিত্বা সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ যোগমেব সমভ্যসেৎ ॥ ১৪ ॥

মঠলক্ষমুক্ত্বা মঠে যৎকর্ত্তব্যং তদাহ এবম্বিধ ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তা বিধা প্রকারো যস্য স তথা পূর্ব্বোক্তলক্ষণ ইত্যর্থঃ। তস্মিন্ স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা সর্ব্বা যাশ্চিন্তাস্তাভির্ব্বিশেষেণ বর্জ্জিতো রহিতোঽশেষচিন্তারহিতঃ। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ হঠাভ্যাসপ্রকাররূপস্তেন সদা নিত্যং যোগ-মেবাভ্যসেৎ। এবশব্দেনাভ্যাসান্তরস্য যোগে বিঘ্নকরত্বং সূচিতং। তদুক্তং যোগবীজে—মরুজ্জয়ো যস্য সিদ্ধস্তং সেবেত গুরুং সদা। গুরুবক্ত্র-প্রসাদেন কুর্য্যাৎ প্রাণজয়ং বুধঃ। রাজযোগে—বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগ-মৈশ্চ নানাবিধৈঃ শাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ। ধ্যানাদিভিঃ সৎকরণৈর্নগম্যশ্চিন্তা-মণির্হ্যেকগুরুং বিহায়। স্কন্দপুরাণে—আচার্য্যাদ্যোগসর্ব্বস্বমবাপ্য স্থিরধীঃ স্বয়ং। যথোক্তং লভতে তেন প্রাপ্নোত্যপি চ নির্বৃতিং। সুরে-শ্বরাচার্য্যঃ—গুরুপ্রসাদাল্লভতে যোগমষ্টাঙ্গসংযুতং শিবপ্রসাদাল্লভতে যোগসিদ্ধিঞ্চ শাশ্বতীং। শ্রুতিশ্চ—যস্য দেবে পরা ভক্তির্যথা দেবে তথা গুরৌ। তস্যৈতে কথিতা হ্যর্থাঃ প্রকাশন্তে মহাত্মন ইতি। আচার্য্য-বান্ পুরুষো বেদেতি চ ॥ ১৪ ॥

ইতিপূর্ব্বে যেরূপ যোগসাধনের মন্দিরের লক্ষণ নির্দ্দিষ্ট হইয়াছে, সেইরূপ মন্দিরমধ্যে অবস্থান করিয়া সর্ব্বপ্রকার বৈষয়িকচিন্তা পরিত্যাগ পূর্ব্বক গুরূপদিষ্ট নিয়মানুসারে যোগসাধন করিবে। যোগসাধনকালে অন্য কোন কর্ম্ম করিবে না, কারণ যোগাভ্যাসকালে যদি সাধক অন্য কার্য্যে আশক্ত হয়, তাহা হইলে যোগসিদ্ধির ব্যাঘাত হইতে পারে। যোগবীজগ্রন্থে লিখিত আছে যে, যে যোগীর যোগসিদ্ধি হইয়াছে, তিনিই যোগসিদ্ধির গুরু, সেই গুরুর প্রসাদেই যোগীরা বায়ুবিজয় করিতে পারেন, অতএব উক্তরূপ গুরুর সেবা করিবে। রাজযোগগ্রন্থে লিখিত আছে যে, সদ্গুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে বেদান্তবিচার, তার্কিক-যুক্তি, আগমশাস্ত্র ও ধ্যানাদিদ্বারা কেহ পরমাত্মজ্ঞান লাভ করিতে পারে না। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, প্রশান্তচিত্ত সাধক সদ্গুরুর নিকট যোগসাধনের নিয়ম শিক্ষা করিয়া যথোক্ত নিয়মে কার্য্য করিলে যোগ-সিদ্ধ হইয়া নিবৃত্তি লাভ করিতে পারে। সুরেশ্বরাচার্য্য বলেন যে, কেবল শ্রীগুরুর প্রসাদেই অষ্টাঙ্গযোগ লাভ করিতে পারে। শ্রুতি-প্রমাণে জানা যায় যে, যাহার দেবতা ও গুরুতে পরমভক্তি আছে, তাহার নিমিত্তই যোগসাধনের প্রণালী কথিত হইল, আর যিনি গুরুর নিকট যথাবিধি উপদেশ গ্রহণ করিয়াছেন, তিনিই প্রকৃত তত্ত্বজ্ঞান লাভের পাত্র ॥ ১৪ ॥

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্পো নিয়মগ্রহঃ।
জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ ষড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥ ১৫ ॥

অথ যোগাভ্যাসপ্রতিবন্ধকানাহ অত্যাহার ইতি। অতিশয়িত আহারোঽত্যাহারঃ ক্ষুধাপেক্ষয়াধিকভোজনং। প্রয়াসঃ শ্রমজননানুকূলো ব্যাপারঃ প্রকৃষ্টোজল্পঃ প্রজল্পো বহুভাষণং। শীতোদকেন প্রাতঃস্নাননক্ত-ভোজনফলাহারাদিরূপনিয়মস্য গ্রহণং নিয়মগ্রহঃ। জনানাং সঙ্গো জন-সঙ্গঃ। কামাদিজনকত্বাৎ। লোলস্য ভাবঃ লৌল্যং চাঞ্চল্যং। ষড়্-ভিরত্যাহারাদিভিরভ্যাসপ্রতিবন্ধাৎ। যোগো বিনশ্যতি বিশেষেণ নশ্যতি ॥ ১৫ ॥

কি কি কারণে যোগসাধনের ব্যাঘাত হয়, এইক্ষণ সেই সকল যোগ-সিদ্ধির প্রতিবন্ধক কথিত হইতেছে। অধিক ভোজন, শ্রান্তিজনককার্য্য, বহুভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ আহারবিহারাদির বিশেষ নিয়ম, বন্ধুজন-সংসর্গ ও চাঞ্চল্য এই সকল কারণে যোগসিদ্ধির ব্যাঘাত হয়, অতএব অতি ভোজনাদিকে যোগসিদ্ধির প্রতিবন্ধক বলা যায় ॥ ১৫ ॥

উৎসাহাৎ সাহসাদ্ধৈর্য্যাত্তত্ত্বজ্ঞানাচ্চ নিশ্চয়াৎ।
জনসঙ্গপরিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিদ্ধ্যতি ॥ ১৬ ॥

অথ যোগসিদ্ধিকারকানাহ উৎসাহাদিতি। বিষয়প্রবণং চিত্তং নিরোৎ-স্যাম্যেবেত্যুদ্যম উৎসাহঃ। সাধ্যত্বাসাধ্যত্বেঽপরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ

সাহসং। যাবজ্জীবনং সেৎস্যত্যেবেত্যখেদো ধৈর্য্যং। বিষয়া মৃগতৃষ্ণাজলবদসন্তঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা। শাস্ত্রগুরুবাক্যেষু বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ শ্রদ্ধেতি যাবৎ। জনানাং যোগাভ্যাসপ্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্য পরিত্যাগাৎ। ষড়্ভিরেভির্যোগঃ প্রকর্ষেণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ॥ ১৬॥

কিরূপে যোগাভ্যাস করিলে তাহা সিদ্ধি হয়, সেই উপায় বলিতেছি। উৎসাহ (আমি বিষয়াশক্তচিত্তকে নিরুদ্ধ করিব এইরূপ উদ্যম) সাহস (সাধ্যাসাধ্যবিবেচনা না করিয়া কার্যে প্রবৃত্তি) ধৈর্য্য অর্থাৎ শীঘ্র কার্য্যসিদ্ধি না হইলেও কার্য্য ত্যাগ না করিয়া যাবজ্জীবন কার্য্য সাধন করিব, এইরূপ দৃঢ় অধ্যবসায়, তত্ত্বজ্ঞান অর্থাৎ বিষয় সকল মৃগতৃষ্ণিকাবৎ অনিত্য, একমাত্র ব্রহ্মই সত্য, এইরূপ নিশ্চয়, শাস্ত্র ও গুরুবাক্যে শ্রদ্ধা এবং যোগসিদ্ধির, বিরোধী জনসংসর্গ পরিত্যাগ এই ষড়্বিধ কারণেই শীঘ্র যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে॥ ১৬॥

অথ যমনিয়মাঃ।

অহিংসা সত্যমস্তেয়ং ব্রহ্মচর্য্যং ক্ষমা ধৃতিঃ।
দয়ার্জ্জবং মিতাহারঃ শৌচং চৈব যমা দশ॥ ১৭॥

অতঃপর যম ও নিয়ম কথিত হইতেছে। অহিংসা, সত্যপালন, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য্য, ক্ষমা, ধৈর্য্য, দয়া, সরল, পরিমিত ভোজন ও শৌচ, এই দশবিধ কার্য্যকে যম বলা যায়॥ ১৭॥

তপঃ সন্তোষ আস্তিক্যং দানমীশ্বরপূজনম্। সিদ্ধান্তবাক্যশ্রবণং হ্রীমতী চ তপোহুতম্। নিয়মা দশ সংপ্রোক্তা যোগশাস্ত্রবিশারদৈঃ॥ ১৮॥

তপস্যা, সন্তোষ, ঈশ্বরের অস্তিত্বজ্ঞান, দান, ঈশ্বরসেবা, সিদ্ধান্তবাক্য শ্রবণ, লজ্জা, বুদ্ধি, তাপসহিষ্ণুতা ও হোম, এই দশপ্রকার কার্য্যের নাম নিয়ম। যোগশাস্ত্রপারগ পণ্ডিতগণ এই সকলকে নিয়ম বলিয়া থাকেন॥ ১৮॥

হঠস্য প্রথমাঙ্গত্বাদাসনং পূর্ব্বমুচ্যতে।
কুর্য্যাত্তদাসনস্থৈর্য্যমারোগ্যং চাঙ্গলাঘবম্॥ ১৯॥

আদাবাসনকথনে সঙ্গতিং সামান্যতস্তৎফলং আহ হঠস্যেতি। হঠস্য আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা। অথ নাদানুসন্ধানমিতি বক্ষ্যমাণানি চত্বার্য্যঙ্গানি। প্রত্যাহারাদিসমাধ্যন্তানাং নাদানুসন্ধানেঽন্তর্ভাবঃ। তন্মধ্যে আসনস্য প্রথমাঙ্গত্বাৎ পূর্ব্বমাসনমুচ্যত ইতি সম্বন্ধঃ। তদাসনস্থৈর্য্যং দেহস্য মনসশ্চাঞ্চল্যরূপরজোধর্ম্মনাশকত্বেন স্থিরতাং কুর্য্যাৎ। আসনেন রজো হন্তীতি বাক্যাৎ। আরোগ্যং চিত্তবিক্ষেপক রোগাভাবঃ। রোগস্য চিত্তবিক্ষেপকত্বমুক্তং পাতঞ্জলসূত্রে। ব্যাধিস্ত্যানসংশয়প্রমাদালস্যাবিরতিভ্রান্তিদর্শনালব্ধভূমিকত্বানবস্থিতত্বানি চিত্তবিক্ষেপাস্তেঽন্তরায়া ইতি। অঙ্গানাং লাঘবং লঘুত্বং গৌরবরূপতমোধর্ম্মনাশকত্বমপ্যেতেনোক্তং। চকারাৎ ক্ষুদ্বৃদ্ধ্যাদিকমপি বোধ্যং॥ ১৯॥

প্রথমত আসন কথনের উপযোগিতা ও সামান্যত তাহার ফল বলিতেছেন। আসন, কুম্ভক, মুদ্রা ও নাদানুসন্ধান এই চারিটিই যোগসাধনের প্রধান অঙ্গ এবং প্রত্যাহারাদিসমাধিপর্য্যন্ত যোগাঙ্গ সকল নাদানুসন্ধানের অন্তর্গত, এই সকল যতপ্রকার যোগাঙ্গ আছে তাহাদিগের মধ্যে আসনই প্রথমাঙ্গ, অতএব প্রথমেই আসন কথিত হইতেছে। আসনের স্থৈর্য্য হইলে দেহ ও মনের চাঞ্চল্য থাকে না, এই নিমিত্ত আসনের স্থিরতা আবশ্যক। আসন স্থির হইলে শরীর লঘু হয় এবং শরীরের লাঘব হইলে চিত্তবিক্ষেপকর রোগসমূহ বিনাশ পায়। পাতঞ্জলসূত্রেও রোগের চিত্তবিক্ষেপকত্বশক্তি উক্ত আছে; পরন্তু অঙ্গের গুরুতা থাকিলে তপঃসিদ্ধির ব্যাঘাত হয়॥ ১৯॥

বশিষ্ঠাদ্যৈশ্চ মুনিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদ্যৈশ্চ যোগিভিঃ।
অঙ্গীকৃতান্যাসনানি কথ্যন্তে কানিচিন্ময়া॥ ২০॥

বশিষ্ঠাদিসম্মতাসনমধ্যে শ্রেষ্ঠানি ময়োচ্যন্ত ইত্যাহ বশিষ্ঠাদ্যৈরিতি। বশিষ্ঠ আদ্যো যেষাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনাং তৈর্ম্মুনিভির্ম্মননশীলৈঃ। চকারান্মন্ত্রাদিপরৈঃ। মৎস্যেন্দ্র আদ্যো যেষাং জালন্ধরনাথাদীনাং তৈঃ। যোগিভিঃ হঠাভ্যাসিভিঃ। চকারান্মুদ্রাদিপরৈঃ। অঙ্গীকৃতানি চতুরশীত্যাসনানি তন্মধ্যে কানিচিৎ শ্রেষ্ঠানি ময়া কথ্যন্তে। যদ্যপ্যুভয়োরপি মননহটাভ্যাসৌ স্তস্তথাপি বশিষ্ঠাদীনাং মননং মুখ্যং মৎস্যেন্দ্রাদীনাং হঠাভ্যাসো মুখ্য ইতি পৃথগ্ গ্রহণং॥ ২০॥

মননশীল মন্ত্রাভিজ্ঞ বশিষ্ঠাদি মুনিগণ এবং হঠযোগ ও মুদ্রাভিজ্ঞ মৎস্যেন্দ্রাদি যোগিগণ চতুরশীতিপ্রকার আসন নির্ণয় করিয়াছেন, আমি এই স্থলে সেই চতুরশীতিপ্রকার আসনের মধ্যে স্বস্তিকাসন পদ্মাসন প্রভৃতি কতিপয় আসন বর্ণন করিতেছি॥ ২০॥

জানূর্ব্বোরন্তরে সম্যক্কৃত্বা পাদতলে উভে।
ঋজুকায়ঃ সমাসীনঃ স্বস্তিকং তৎপ্রচক্ষতে॥ ২১॥

তত্র সুকরত্বাৎ প্রথমং স্বস্তিকাসনমাহ। জানূর্ব্বোরিতি। জানু চ উরুশ্চ। অত্র জানুশব্দেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশো গ্রাহ্যঃ। জঙ্ঘোর্ব্বোরিতি পাঠস্তু সাধীয়ান্। তয়োরন্তরে মধ্যে উভে পাদয়োস্তলে তলপ্রদেশৌ কৃত্বা ঋজুকায়ঃ সমকায়ঃ যত্র সমাসীনো ভবেত্তদাসনং স্বস্তিকং স্বস্তিকাখ্যং প্রচক্ষতে বদন্তি যোগিন ইতি শেষঃ। শ্রীধরেণোক্তং—উরুজঙ্ঘান্তরাধায় প্রপদে জানুমধ্যগে। যোগিনো যদবস্থানং স্বস্তিকং তদ্বিদুর্ব্বুধাঃ॥ ২১॥

যোগশাস্ত্রে যতপ্রকার আসন উক্ত আছে, তাহাদিগের মধ্যে স্বস্তিকাসন অতি সুখকর, অতএব প্রথমে স্বস্তিকাসন বলিতেছেন। জঙ্ঘা ও উরু এই উভয়ের মধ্যে উভয়পাদতল স্থাপন করিয়া সরলশরীরে উপবেশন করিবে। এইরূপে উপবেশন করিলেই স্বস্তিকাসন হয়॥ ২১॥

সব্যে দক্ষিণগুল্‌ফং তু পৃষ্ঠপার্শ্বে নিয়োজয়েৎ।
দক্ষিণেঽপি তথা সব্যং গোমুখং গোমুখাকৃতি॥ ২২॥

গোমুখাসনমাহ সব্য ইতি। সব্যে বামে পৃষ্ঠস্য পার্শ্বে সম্প্রদায়াৎ কটেরধোভাগে দক্ষিণং গুল্‌ফং নিতরাং যোজয়েৎ। গোমুখস্যাকৃতির্যস্য তত্তাদৃশং গোমুখসংজ্ঞকমাসনং ভবেৎ॥ ২২॥

এইরূপ গোমুখাসন কথিত হইতেছে। বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং দক্ষিণপার্শ্বে বামগুল্ফ ন্যস্ত করিয়া উপবেশন করিবে। এইরূপ উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয়, অতএব এইরূপ আসনকে যোগিগণ গোমুখাসন বলিয়া থাকেন। কটির অধোভাগে পৃষ্ঠ ও গুল্ফ বিন্যস্ত করিতে হইবে ॥ ২২ ॥

একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুণি স্থিতম্।
ইতরস্মিংস্তথা চোরুং বীরাসনমিতীরিতম্ ॥ ২৩ ॥

বীরাসনমাহ। একমিতি একং দক্ষিণং পাদং। তথা পাদপুরণে একস্মিন্ বামোরুণি স্থিতং বিন্যসেৎ। ইতরস্মিন্ বামে পাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যসেৎ। তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতং ॥ ২৩ ॥

অতঃপর বীরাসন বলিতেছেন, বাম উরুতে দক্ষিণপাদ এবং দক্ষিণ উরুতে বামপাদ নিয়োজিত করিয়া উপবেশন করিলে বীরাসন হয় এবং যোগিগণ এই আসনকে বীরাসন বলিয়া থাকেন ॥ ২৩ ॥

গুদং নিরুধ্য গুল্ফাভ্যাং ব্যুৎক্রমেণ সমাহিতঃ।
কূর্ম্মাসনং ভবেদেতদিতি যোগবিদো বিদুঃ ॥ ২৪ ॥

কূর্ম্মাসনমাহ গুদমিতি। গুল্ফাভ্যাং গুদং নিরুধ্য নিয়ম্য ব্যুৎক্রমেণ যত্র সমাহিতঃ [illegible]স্থিতো ভবেৎ। এতৎ কূর্ম্মাসনং ভবেৎ ইতি যোগবিদো বিদুরি[illegible]ত্যর্থঃ ॥ ২৪ ॥

অনন্তর কূর্ম্মাসন কথিত হইতেছে। উভয় গুল্ফদ্বারা গুহ্যদ্বার নিরোধ করিয়া সাবধানে পূর্ব্বের বিপরীতভাবে অবস্থিতি করিবে, এইরূপ অবস্থান করিলেই কূর্ম্মাসন হয় এবং যোগিগণ ইহাকে কূর্ম্মাসন বলেন ॥ ২৪ ॥

পদ্মাসনন্তু সংস্থাপ্য জানূর্ব্বোরন্তরে করৌ।
নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুক্কুটাসনম্ ॥ ২৫ ॥

কুক্কুটাসনমাহ পদ্মাসনমিতি। পদ্মাসনং তু উর্ব্বোরুপরি উত্তানচরণস্থাপনরূপং সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। জানুপদেন জানুসন্নিহিতো জঙ্ঘাপ্রদেশঃ। তচ্চ উরুশ্চ জানূরূ তয়োরন্তরে মধ্যে করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য। করাবিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। ব্যোমস্থং খস্থং পদ্মাসনসদৃশং যত্তৎকুক্কুটাসনং ॥ ২৫ ॥

এইক্ষণ কুক্কুটাসন নিরূপণ করিতেছেন। উভয় উরুর উপরি উত্তান চরণদ্বয় স্থাপনপূর্ব্বক পদ্মাসনবৎ আসন বদ্ধ করিবে এবং উরুদ্বয় ও জানুদ্বয়ের মধ্যে করদ্বয় প্রবেশিত করিয়া সেই করদ্বয় ভূমিতে স্থাপনপূর্ব্বক সেই ভূমিগত করদ্বয়ের উপরি নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থিতি করিবে, এইরূপ অবস্থান করিলেই কুক্কুটাসন হয় ॥ ২৫ ॥

কুক্কুটাসনবন্ধস্থো দোর্ভ্যাং সম্বধ্য কন্ধরাম্।
ভবেৎ কূর্ম্মবদুত্তান এতদুত্তানকূর্ম্মকম্ ॥ ২৬ ॥

উত্তানকূর্ম্মাসনমাহ। কুক্কুটাসনেতি কুক্কুটাসনস্য যো বন্ধঃ পূর্ব্বশ্লোকোক্তস্তস্মিন্ স্থিতঃ দোর্ভ্যাং বাহুভ্যাং কন্ধরাং গ্রীবাং সম্বধ্য কূর্ম্মবদুত্তানো যস্মিন্ ভবেদেতদাসনমুত্তানকূর্ম্মকং নাম ॥ ২৬ ॥

অনন্তর উত্তানকুক্কুটাসনের লক্ষণ কথিত হইতেছে। পূর্ব্ববৎ কুক্কুটাসনে অবস্থিতি করিয়া বাহুদ্বয়দ্বারা গ্রীবাদেশ আবদ্ধ করিবে। এইরূপ করিয়া কূর্ম্মের ন্যায় উত্তানভাবে অবস্থিত হইলেই উত্তানকুক্কুটাসন হয় ॥ ২৬ ॥

পাদাঙ্গুষ্ঠৌ তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি।
ধনুরাকর্ষণং কুর্য্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৭ ॥

ধনুরাসনমাহ পাদাঙ্গুষ্ঠৌ স্থিতি। পাণিভ্যাং পাদয়োরঙ্গুষ্ঠৌ গৃহীত্বা শ্রবণাবধি কর্ণপর্য্যন্তং ধনুষ আকর্ষণং যথা ভবতি তথা কুর্য্যাৎ। গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমেকং পাণিং প্রসারিতং কৃত্বা গৃহীতাঙ্গুষ্ঠমিতরং পাণিং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। এতদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥ ২৭ ॥

অতঃপর ধনুরাসন নিরূপণ করিতেছেন. দুই হস্তদ্বারা দুই পাদের অঙ্গুষ্ঠ গ্রহণ করিয়া কর্ণপর্য্যন্ত আকুঞ্চিত করিবে, এইরূপ করিলে ধনুরাকার হয়, অতএব এইরূপ আসনকে ধনুরাসন কহে ॥ ২৭ ॥

বামোরুমূলার্পিতদক্ষপাদং জানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাদম্। প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ শ্রীমৎস্যনাথোদিতমাসনং স্যাৎ ॥ ২৮ ॥

মৎস্যেন্দ্রাসনমাহ। বামোরুমূলেঽর্পিতঃ স্থাপিতো যো দক্ষপাদঃ তৎসংপ্রদায়াৎ পৃষ্ঠ[illegible]গতবামপাণিনা গুল্ফস্যোপরিভাগে পরিগৃহ্য। জানো-র্দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহিঃপ্রদেশে বে[illegible] বামপাদস্তং বামপাদজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষিণপাণিনাঙ্গুষ্ঠে প্রগৃহ্য পরিবর্ত্তিতাঙ্গঃ বামভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতং পরাবর্ত্তিতমঙ্গং যেন স তথা। তাদৃশো যত্র তিষ্ঠেৎ স্থিতিং কুর্য্যাত্তদাসনং মৎস্যেন্দ্রনাথোদিতং কথিতং স্যাৎ। তদুদিতত্বাত্তন্নামকমেব বদন্তি। এবং দক্ষোরুমূলার্পিতবামপাদং পৃষ্ঠতোগতদক্ষিণপাণিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানোর্ব্বহির্ব্বেষ্টিতবামপাণিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন পৃষ্ঠতো মুখং যথা স্যাদেবং পরিবর্ত্তিতাঙ্গশ্চাভ্যসেৎ ॥ ২৮ ॥

এইক্ষণ মৎস্যেন্দ্রাসন কথিত হইতেছে। বামোরুর মূলদেশে দক্ষিণপাদমূল স্থাপনপূর্ব্বক পৃষ্ঠদেশগত দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণপাদের গুল্ফের উপরিভাগ ধারণ করিবে, অনন্তর দক্ষিণপাদ জানুর বাহ্যপ্রদেশে বামপাদ বেষ্টিত করিয়া বামজানুর বামপাদের বহিঃপ্রদেশে বেষ্টিত দক্ষিণ হস্তদ্বারা পূর্ব্ব পরিবেষ্টিত বামপাদের অঙ্গুষ্ঠপ্রদেশ গ্রহণপূর্ব্বক বামভাগে মুখ পরিবর্ত্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে। এইরূপে অবস্থিত হইলে যে আসন হয়, তাহাকে যোগিগণ মৎস্যেন্দ্রাসন বলেন। পরমযোগী মৎস্যেন্দ্রনাথ এই আসন আবিষ্কার করিয়াছিলেন, এইনিমিত্ত এই আসনকে মৎস্যেন্দ্রাসন বলা যায়, এইরূপে দক্ষিণ উরুর মূলদেশে বামপাদ স্থাপন করিয়া পৃষ্ঠদেশগত বামহস্তদ্বারা সেই বামপাদের গুল্ফের উপরিভাগ ধারণ করিবে এবং বামজানুর বহিঃপ্রদেশে দক্ষিণপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া দক্ষিণজানুর বহিঃপ্রদেশে পরিবেষ্টিত বাম হস্তদ্বারা পূর্ব্ব পরিবেষ্টিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণপূর্ব্বক দক্ষিণভাগে মুখপরিবর্ত্তিত করিয়া পৃষ্ঠভাগে স্থাপন করিতে হইবে। এইরূপ আসনকে মৎস্যেন্দ্রাসন বলা যায় ॥ ২৮ ॥

মৎস্যেন্দ্রপীঠং জঠরপ্রদীপ্তিং প্রচণ্ডরুগ্মণ্ডলখণ্ডনাস্ত্রম্। অভ্যাসতঃ কুণ্ডলিনীপ্রবোধং চন্দ্রস্থিরত্বঞ্চ দদাতি পুংসাম্॥ ২৯॥

মৎস্যেন্দ্রাসনস্য ফলমাহ। মৎস্যেন্দ্রেতি প্রচণ্ডং দুঃসহং রুজাং রোগাণাং মণ্ডলং সমূহঃ তস্য খণ্ডনে ছেদনে অস্ত্রমস্ত্রমিব তাদৃশং মৎস্যেন্দ্রপীঠং মৎস্যেন্দ্রাসনং অভ্যাসতঃ প্রত্যহমাবর্ত্তনরূপাদভ্যাসাৎ পুংসাং জঠরস্য জঠরাগ্নেঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং বৃদ্ধিং দদাতি। তথা কুণ্ডলিন্যা আধারশক্তেঃ প্রবোধং নিদ্রাভাবং তথা চন্দ্রস্য তালুন উপরিভাগে স্থিতস্য নিত্যং ক্ষরতঃ স্থিরত্বং ক্ষরণাভাবঞ্চ দদাতীত্যর্থঃ॥ ২৯॥

যে যোগসাধক ব্যক্তি প্রতিদিন পূর্ব্বোক্ত মৎস্যেন্দ্রাসন অভ্যাস করে, তাহার জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়, দুঃসহ রোগসকল শীঘ্র বিনাশ পায়, কুণ্ডলিনী শক্তির প্রবোধ জন্মে এবং সেই সাধকের কখনও নিদ্রার আবির্ভাব হয় না, আর চন্দ্র যে তালুর উপরি থাকিয়া নিয়ত অমৃতক্ষরণ করিয়া থাকেন, উক্ত সাধকের পক্ষে তাহাও নিবারিত হইয়া যায়॥ ২৯॥

প্রসার্য্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ দোর্ভ্যাং পদাগ্রদ্বিতয়ং গৃহীত্বা। জানূপরি ন্যস্তললাটদেশো বসেদিদং পশ্চিমতানমাহুঃ॥ ৩০॥

পশ্চিমতানাসনমাহ—প্রসার্য্যেতি। ভুবি ভূমৌ দণ্ডস্য রূপমিব রূপং যয়োস্তৌ দণ্ডাকারৌ শ্লিষ্টগুল্ফৌ প্রসার্য্য প্রসারিতৌ কৃত্বা দোর্ভ্যামাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং ভুজাভ্যাং পদোঃ পাদয়োশ্চাগ্রেঽগ্রভাগৌ তয়োর্দ্বিতয়ং দ্বয়মঙ্গুষ্ঠপ্রদেশযুগ্মং বলাদাকর্ষণপূর্ব্বকং যথা জান্বধোভাগস্য ভূমেরুত্থানং ন স্যাত্তথা গৃহীত্বা জানোরুপরি ন্যস্তো ললাটদেশো যেন তাদৃশো যত্র বসেৎ। ইদং পশ্চিমতাননামকমাসনমাহুঃ॥ ৩০॥

এইক্ষণ পশ্চিমতানাসন কহিতেছেন। পাদদ্বয়কে ভূমিতে দণ্ডাকারে স্থাপন করিয়া হস্তদ্বয়ের উভয় তর্জনী আকুঞ্চিত করত তদ্দ্বারা পাদদ্বয়ের অগ্রভাগ অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠদ্বয় ধারণ করিবে এবং জানুর উপরি ললাট স্থাপন করিতে হইবে। এইরূপ আসনকে পশ্চিমতানাসন কহে॥ ৩০॥

ইতি পশ্চিমতানমাসনাগ্র্যং পবনং পশ্চিমবাহিনং করোতি। উদয়ং জঠরানলস্য কুর্য্যাদুদরে কার্শ্যমরোগতাঞ্চ পুংসাম্॥ ৩১॥

অথ তৎফলমাহ ইতীতি। ইতি পূর্ব্বোক্তমাসনেম্বগ্র্যং মুখ্যং পশ্চিমতানং পবনং প্রাণং পশ্চিমবাহিনং পশ্চিমেন পশ্চিমমার্গেণ সুষুম্নামার্গেণ বহতীতি পশ্চিমবাহী তং তাদৃশং করোতি। জঠরানলস্য জঠরে যোঽনলোঽগ্নিস্তস্যোদয়ং বৃদ্ধিং কুর্য্যাৎ। উদরে মধ্যপ্রদেশে কার্শ্যং কৃশত্বং কুর্য্যাৎ অরোগতামারোগ্যং চকারান্নাড়ীবলনাদিসাম্যং কুর্য্যাৎ॥ ৩১॥

পশ্চিমতানাসন অভ্যাসকরিলে সাধকের যেরূপ ফল হয়, এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। যে ব্যক্তি পশ্চিমতাননামক আসন অভ্যাস করে, তাহার প্রাণবায়ু সুষুম্না নাড়ীদ্বারা প্রবাহিত হইতে থাকে, উদরস্থিত অগ্নি বৃদ্ধি পায়, উদরের মধ্যভাগ কৃশ হয় এবং সর্ব্বপ্রকার রোগের বিনাশ হইয়া থাকে॥ ৩১॥

ধরামবষ্টভ্য করদ্বয়েন তৎকূর্পরস্থাপিতনাভিপার্শ্বঃ। উচ্চাসনো দণ্ডবদুত্থিতঃ স্যান্মায়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠম্॥ ৩২॥

অথ মায়ূরাসনমাহ—ধরামিতি। করদ্বয়েন করয়োর্দ্বয়ং যুগ্মং তেন ধরাং ভূমিং অবষ্টভ্যাবলম্ব্য প্রসারিতাঙ্গুলী ভূমিসংলগ্নতলৌ সন্নিহিতৌ করৌ কৃত্বেত্যর্থঃ। তস্য করদ্বয়স্য কূর্পরয়োর্ভুজমধ্যসন্ধিভাগয়োঃ স্থাপিতে ধৃতে নাভেঃ পার্শ্বে পার্শ্বভাগৌ যেন সঃ। উচ্চাসনঃ উচ্চমুন্নতমাসনং যস্যৈতাদৃশঃ খে শূন্যে দণ্ডবদ্দণ্ডেন তুল্যমুত্থিত উর্দ্ধং স্থিতো যত্র ভবতি। তন্মায়ূরং ময়ূরস্যেদং তৎসম্বন্ধিত্বাত্তন্নামকং প্রবদন্তি যোগিনঃ ইতি শেষঃ॥ ৩২॥

এইক্ষণ মায়ূরাসন কথিত হইতেছে। হস্তদ্বয়ের অঙ্গুলিসকল প্রসারণ করিয়া সেই সকল অঙ্গুলি দ্বারা ভূমি অবলম্বনপূর্ব্বক সেই হস্তদ্বয়ের মধ্য সন্ধিভাগ (কনুই) নাভিকূপের উভয় পার্শ্বে স্থাপন করিবে এবং দণ্ডবদ্ভাবে উত্থিত হইয়া উচ্চাসনে উপবেশ করিবে। যোগিগণ এইরূপ আসনকে মায়ূরাসন বলিয়া থাকেন॥ ৩২॥

হরতি সকলরোগানাশু গুল্মোদরাদীনভিভবতি চ দোষানাসনং শ্রীময়ূরম্। বহু কদশনভুক্তং ভস্ম কুর্য্যাদশেষং জনয়তি জঠরাগ্নিং জারয়েৎকালকূটম্॥ ৩৩॥

ময়ূরাসনগুণানাহ—হরতীতি। গুল্মো রোগবিশেষঃ উদরং জলোদরং তে আদী যেষাং প্লীহাদীনাং তে তথা তান্ সকলরোগান্ সকলা যে রোগাস্তানাশু ঝটিতি হরতি নাশয়তি। শ্রীময়ূরমাসনমিতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে। দোষান্ বাতপিত্তকফানালস্যাদীংশ্চাভিভবতি তিরস্করোতি বহ্বতিশয়িতং কদশনং কদন্নং যদ্ভুক্তং তদশেষং সমস্তং ভস্ম কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ। জঠরাগ্নিং জঠরানলং জনয়তি প্রাদুর্ভাবয়তি। কালকূটং বিষং কালকূটবদপকারকান্নং পরস্তং জারয়েজ্জীর্ণং কুর্য্যাৎ পাচয়েদিত্যর্থঃ॥ ৩৩॥

মায়ূরাসন অভ্যাস করিলে সাধকের অনেক প্রকার ফল হইয়া থাকে, যথা—যে সাধক মায়ূরাসন অভ্যাস করে, তাহার গুল্ম, জলোদর, প্লীহা প্রভৃতি সকলপ্রকার ঔদরিক রোগ শীঘ্র বিনাশ পায়, বায়ু, পিত্ত ও কফদোষ বিনষ্ট হয় ও শরীরে আলস্য থাকে না। আর মায়ূরাসন সাধন করিয়া সাধক বহুপরিমাণে কদন্ন ভোজন করিলেও তাহা সম্যক্ পরিপাক হইয়া থাকে, উদরাগ্নির প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পায়, সেই ব্যক্তি কালকূট অর্থাৎ বিষবৎ অনিষ্টকর দ্রব্য ভোজন করিলেও তাহা জীর্ণ হইয়া যায়॥ ৩৩॥

উত্তানং শববদ্ভূমৌ শয়নং তচ্ছবাসনম্।
শবাসনং শ্রান্তিহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকম্॥ ৩৪॥

শবাসনমাহার্দ্ধেন উত্তানমিতি। শবেন মৃতশরীরেণ তুল্যং শবব দুত্তানং ভূমিসংলগ্নং পৃষ্ঠং যথা স্যাত্তথা শয়নং নিদ্রায়ামিব সন্নিবেশো যত্তচ্ছবাসনং শবাখ্যমাসনং। শবাসনপ্রয়োজনমাহ উত্তরার্দ্ধেন শবাসনং শ্রান্তিহরং হঠাভ্যাসশ্রমং হরতীতি শ্রান্তিহরং চিত্তস্য বিশ্রান্তির্বিশ্রামস্তস্যাঃ কারকং॥ ৩৪॥

এইক্ষণ শবাসন কথিত হইতেছে। উত্তানভাবে ভূতলে শবের ন্যায়

শয়ন করিয়া থাকিলেই শবাসন হয়, অর্থাৎ উক্তরূপ শয়নকেই শবাসন বলা যায়। এই আসন সাধন করিয়া সিদ্ধ হইলে হঠযোগ সাধনে সাধকের যে পরিশ্রম হয়, তাহা নিবৃত্তি পায় এবং চিত্তে বিশ্রামজনিত সুখলাভ হইতে থাকে॥ ৩৪ ॥

চতুরশীত্যাসনানি শিবেন কথিতানি চ।
তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় সারভূতং ব্রবীম্যহম্ ॥ ৩৫ ॥

বক্ষ্যমাণাসনচতুষ্টয়স্য শ্রেষ্ঠত্বং বদন্নাহ চতুরশীতীতি। শিবেনেশ্বরেণ চতুরধিকাশীতিসংখ্যকান্যাসনানি কথিতানি চকারাচ্চতুরশীতিলক্ষণানি চ। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন। আসনানি চ তাবন্তি যাবন্ত্যো জীবজাতয়ঃ। এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বরঃ। চতুরশীতিলক্ষাণি একৈকং সমুদাহৃতং। ততঃ শিবেন পীঠানাং ষোড়শোনং শতং কৃতমিতি। তেভ্যঃ শিবোক্তচতুরশীতিলক্ষাসনানাং মধ্যে প্রশস্তানি যানি চতুরশীত্যাসনানি তেভ্য আদায় গৃহীত্বা সারভূতং শ্রেষ্ঠভূতং চতুষ্কমহং ব্রবীমীত্যন্বয়ঃ ॥ ৩৫ ॥

পরে সিদ্ধাসনাদি চতুর্ব্বিধ আসন কথিত হইবে, এই শ্লোকে সেই আসন চতুষ্টয়ের শ্রেষ্ঠতা বলিতেছেন। পরম যোগী শিব চতুরশীতি প্রকার আসন ও তাহাদিগের লক্ষণ কহিয়াছেন। আর শিব যে চতুরশী লক্ষ সংখ্যক আসন বলিয়াছেন, তাহারও প্রমাণ আছে। গোরক্ষ সংহিতার লিখিত প্রমাণে জানা যায় যে, জগতে জীবের সংখ্যা যত, আসনের সংখ্যাও তত। একমাত্র শিবই ঐ সকল আসনের ভেদ জানেন। ঐ চতুশীতি লক্ষ আসনের মধ্যে চতুরশীতি আসন প্রশস্ত, ইহাদিগের মধ্যে আবার আসন-চতুষ্টয় সর্ব্বপ্রধান। সেই সারভূত চারিপ্রকার আসনেরই লক্ষণ কথিত হইবে ॥ ৩৫ ॥

সিদ্ধং পদ্মং তথা সিংহং ভদ্রং চেতি চতুষ্টয়ম্।
শ্রেষ্ঠং তত্রাপি চ সুখে তিষ্ঠেৎ সিদ্ধাসনে সদা ॥ ৩৬॥

তদেব চতুষ্কং নাম্না নির্দ্দিশতি সিদ্ধমিতি। সিদ্ধং সিদ্ধাসমং পদ্মং পদ্মাসনং সিংহং সিংহাসনং ভদ্রং ভদ্রাসনং ইতি চতুষ্টয়ং শ্রেষ্ঠমতিশয়েন প্রশস্তং। তত্রাপি চতুষ্টয়ে সুখে সুখকরে সিদ্ধাসনে সদা তিষ্ঠেৎ। এতেন সিদ্ধাসনং চতুষ্টয়েপ্যুৎকৃষ্টমিতি সুচিতং ॥ ৩৬ ॥

পূর্ব্বে যে আসনচতুষ্টয়ের শ্রেষ্ঠতা বলিয়াছেন, এইক্ষণ সেই সকল আসনের নাম নির্দ্দেশ করিতেছেন। সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, সিংহাসন ও ভদ্রাসন। এই চারিপ্রকার আসনই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, এই চারি প্রকার আসনের মধ্যেও আবার সিদ্ধাসন সাধকের পক্ষে অতি সুখকর; এই নিমিত্ত যোগসাধনকামী ব্যক্তি সদাকাল সিদ্ধাসনে উপবেশন করিবে, ইহাতেই সিদ্ধাসনের সর্ব্বপ্রধান্য জানা যাইতেছে ॥ ৩৬ ॥

যোনিস্থানকমঙ্ঘ্রিমূলঘটিতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেন্মেঢ্রে
পাদমথৈকমেব হৃদয়ে কৃত্বা হনুং সুস্থিরম্। স্থাণুঃ
সংযমিতেন্দ্রিয়োঽচলদৃশা পশ্যেদ্ভ্রুবোরন্তরং হ্যেতন্মোক্ষ-
কপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৩৭ ॥

আসনচতুষ্টয়েপ্যুৎকৃষ্টত্বাৎ প্রথমং সিদ্ধাসনমাহ যোনিস্থানকমিতি। যোনিস্থানমেব যোনিস্থানকং স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। গুদোপস্থয়োর্ম্মধ্যপ্রদেশে পদং যোনিস্থানকং তৎ। অঙ্ঘ্রির্ব্বামশ্চণস্তস্য মূলেন পার্ষ্ণিভাগেন ঘটিতং সংলগ্নং কৃত্বা স্থানান্তরং একং পাদং দক্ষিণং পাদং মেঢ্রেন্দ্রিয়স্যোপরিভাগে দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বিন্যসেৎ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে হনুং চিবুকং সুস্থিরং সম্যক্ স্থিরং কৃত্বা হনুহৃদয়য়োশ্চতুরঙ্গুলমন্তরং যথা ভবতি তথা কৃত্বেতি রহস্যং; সংযমিতানি বিষয়েভ্যঃ পরাবৃত্তানীন্দ্রিয়াণি যেন স তথা। অচলা যা দৃক্ দৃষ্টিস্তথা ভ্রুবোরন্তরং মধ্যং পশ্যেৎ। হি প্রসিদ্ধং মোক্ষস্য যৎ-কপাটং প্রতিবন্ধকং তস্য ভেদং নাশং জনয়তীতি তাদৃশং সিদ্ধানাং যোগিনাং। আস্তেঽত্রাস্যতেঽনেনেতি বা আসনং সিদ্ধাসননামকমিদং ভবেদিত্যর্থঃ ॥ ৩৭ ॥

পূর্ব্বে যে চারিপ্রকার আসনের নাম উল্লেখ করা হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে সিদ্ধাসনই শ্রেষ্ঠ, অতএব প্রথমে সিদ্ধাসন কথিত হইতেছে। গুহ্য-দ্বার ও উপস্থ এই দুইস্থানের মধ্যভাগের নাম যোনিদেশ, এই যোনিদেশে বাম পাদ সংলগ্ন করিয়া মেঢ্রদেশের উপরিভাগে দৃঢ়রূপে সংযুক্ত করিবে। তৎপরে চিবুক হৃদয়ের উপরি সুস্থির করিয়া রাখিবে, অর্থাৎ চিবুক ও হৃদয় ইহাদিগের মধ্যে যেন চারি অঙ্গুলি অন্তর থাকে এইরূপ করিতে হইবে। পরে ইন্দ্রিয় সকলকে আপন আপন বিষয় হইতে নিবারিত করিয়া নিশ্চল নেত্রে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যভাগ অবলোকন করিতে থাকিবে। যোগিগণ এইরূপ উপবেশনকে সিদ্ধাসন বলিয়া থাকেন। এই আসন সাধন করিলে মোক্ষ লাভের প্রতিবন্ধক সকল বিনাশ পায় ॥ ৩৭ ॥

মতান্তরেতু—

মেঢ্রাদুপরি বিন্যস্য সব্যং গুল্ফং তথোপরি।
গুল্ফান্তরঞ্চ নিক্ষিপ্য সিদ্ধাসনমিদং ভবেৎ ॥ ৩৮ ॥

মৎস্যেন্দ্রসম্মতং সিদ্ধাসনমুক্ত্বান্যসম্মতং বক্তুমাহ মতান্তরে ত্বিতি। তদেব দর্শয়তি মেঢ্রাদিতি। মেঢ্রাদুপস্থাদুপর্য্যূর্দ্ধভাগে সব্যং বামগুল্ফং। চ বিন্যস্য তথা সব্যবদুপরি মুখ্যপাদস্যোপরি ন তু সব্যগুল্ফস্য। গুল্ফান্তরং দক্ষিণগুল্ফং চ নিক্ষিপ্য বসেদিতি শেষঃ। ইদং সিদ্ধাসনং মতান্তরাভিমতমিত্যভেদ ইত্যর্থঃ ॥ ৩৮ ॥

পূর্ব্বে যে সিদ্ধাসন উক্ত হইল, এইরূপ সিদ্ধাসন মৎস্যেন্দ্রসম্মত। অপর প্রকার সিদ্ধাসন এই ;— উপস্থ দেশের উপরিভাগে বামপাদের মূল স্থাপন করিয়া বামপাদের উপরি দক্ষিণপাদের মূল স্থাপনকরিবে। এইরূপ আসনের নাম সিদ্ধাসন ॥ ৩৮ ॥

এতৎসিদ্ধাসনং প্রাহুরন্যে বজ্রাসনং বিদুঃ।
মুক্তাসনং বদন্ত্যেকে প্রাহুর্গুপ্তাসনং পরে ॥ ৩৯ ॥

তত্র প্রথমং মহাসিদ্ধসম্মতমিতি স্পষ্টীকর্ত্তুমস্যৈব মতভেদান্নামভেদানাহ এতদিতি। এতৎ পূর্ব্বোক্তং সিদ্ধাসনং সিদ্ধাসননামকং প্রাহুঃ। কেচিদিত্যধ্যাহারঃ। অন্যে বজ্রাসনং বজ্রাসনসংজ্ঞকং বিদুঃ জানন্তি। একে মুক্তাসনং মুক্তাসনাভিধং বদন্তি। পরে গুপ্তাসনং গুপ্তাসনাখ্যং প্রাহুঃ। অত্রাসনাভিজ্ঞাঃ। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তৎ সিদ্ধাসনং। যত্র বামপাদপার্ষ্ণিং

যোনিস্থানে নিযোজ্য দক্ষিণপাদপার্ষ্ণিং মেঢ্রাদুপরি স্থাপ্যতে তদ্বজ্রাসনং যত্র তু দক্ষিণসব্যপার্ষ্ণিদ্বয়মুপর্য্যধোভাগেন সংযোজ্য যোনিস্থানে সংযোজ্যতে তন্মুক্তাসনং। যত্র চ পূর্ব্ববৎ সংযুক্তং পার্ষ্ণিদ্বয়ং মেঢ্রাদুপরি নিধীয়তে তদ্‌গুপ্তাসনমিতি ॥ ৩৯ ॥

পূর্ব্বোক্ত সিদ্ধাসনের নানাপ্রকার নাম আছে, কেহ কেহ এই আসনকে সিদ্ধাসন বলে, অপর কেহ বা বজ্রাসন বলিয়া থাকেন, কোন কোন যোগীর মতে ইহার নাম মুক্তাসন, অন্য যোগিগণ এই আসনকে গুপ্তাসন বলিয়া থাকেন। উক্ত চারি প্রকার নামের বিশেষ আছে, যখন বামপাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া দক্ষিণপাদমূল উপস্থের উপরি স্থাপন করা যায়, তখনই ইহার সিদ্ধাসন নাম হয়। যখন দক্ষিণ পাদমূল যোনিস্থানে স্থাপন করিয়া বাম পাদমূল মেঢ্রদেশে রাখা যায়, তখন এই আসনকে বজ্রাসন বলিয়া থাকে। যখন উভয় পাদের মূলদেশ মেঢ্রের উপরি ও অধোভাগে স্থাপন করা যায়, তখন ইহাকে মুক্তাসন নামে কীর্ত্তন করে, আর যখন উভয় পাদমূল সংযুক্ত করিয়া মেঢ্রের উপরি স্থাপন করা যায়, তখন এই আসনকে গুপ্তাসন বলে ॥ ৩৯ ॥

যমেষ্বিব মিতাহারমহিংসাং নিয়মেষ্বিব।
মুখ্যং সর্ব্বাসনেষ্বেকং সিদ্ধাঃ সিদ্ধাসনং বিদুঃ ॥ ৪০ ॥

অথ সপ্তভিঃ শ্লোকৈঃ সিদ্ধাসনং প্রশংসন্তি। যমেষ্বিত্যাদিভিঃ। যমেষু মিতাহারমিব মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সুস্নিগ্ধমধুরাহার ইত্যাদিনা। নিয়মেষু অহিংসামিব। সর্ব্বাণি যান্যাসনানি তেষু সিদ্ধাঃ একং সিদ্ধাসনং মুখ্যং বিদুরিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৪০ ॥

সিদ্ধাসনসিদ্ধ যোগীর কি কি ইষ্ট সাধন হয়, পরবর্ত্তী সপ্তশ্লোকে সেই সকল ফল বর্ণন করিতেছেন। যেমন সংযমের মধ্যে পরিতাহার এবং নিয়মের মধ্যে অহিংসা শ্রেষ্ঠ, সেইরূপ সকলপ্রকার আসনের মধ্যে সিদ্ধাসনকে শ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে ॥ ৪০ ॥

চতুরশীতিপীঠেষু সিদ্ধমেব সদাভ্যসেৎ।
দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনম্ ॥ ৪১ ॥

চতুরশীতীতি। চতুরধিকাশীতিসংখ্যকানি যানি পীঠানি তেষু সিদ্ধমেব সিদ্ধাসনমেব সদা সর্ব্বদা অভ্যসেৎ। সিদ্ধাসনস্য সদাভ্যাসে হেতুগর্ভং বিশেষণং দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনং শোধকং ॥ ৪১ ॥

চতুরশীতি প্রকার আসনের মধ্যে এই সিদ্ধাসনের অভ্যাসকরা যোগিগণের অবশ্য কর্ত্তব্য কর্ম্ম। সর্ব্বদা যাহারা সিদ্ধাসন অভ্যাসকরে, তাহাদিগের শরীরস্থ দ্বিসপ্ততি সহস্র নাড়ীর মলবিশোধন হইয়া থাকে ॥ ৪১ ॥

আত্মধ্যায়ী মিতাহারী যাবৎ দ্বাদশবৎসরম্।
সদা সিদ্ধাসনাভ্যাসাদ্‌যোগী নিষ্পত্তিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৪২ ॥

আত্মধ্যায়ীতি। আত্মানং ধ্যায়তীত্যাত্মধ্যায়ী মিতাহারোঽস্যাস্তীতি মীতাহারী যাবন্তো দ্বাদশবৎসরাঃ যাবদ্দ্বাদশবৎসরং। যাবদবধারণ ইত্যব্যয়ীভাবঃ সমাসঃ। দ্বাদশবৎসরপর্য্যন্তমিত্যর্থঃ। সদা সর্ব্বদা সিদ্ধাসনস্যাভ্যাসাদ্‌যোগী যোগাভ্যাসী নিষ্পত্তিং যোগসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ প্রাপ্নুয়াৎ যোগান্তরাভ্যাসমন্তরেণ সিদ্ধাসনাভ্যাসমাত্রেণ সিদ্ধিং প্রাপ্নুয়াদিত্যর্থঃ ॥ ৪২ ॥

যে কোন যোগী পরিমিত আহার করিয়া পরমাত্মচিন্তনপুরঃসর দ্বাদশ বৎসর এই সিদ্ধাসন অভ্যাস করে, তাহার যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে। সিদ্ধাসন অভ্যাস করিলে অন্য কোন যোগ সাধন না করিলেও তাহার যোগ সাধনের ফললাভ হয় ॥ ৪২ ॥

কিমন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈঃ সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
প্রাণানিলে সাবধানে বদ্ধে কেবলকুম্ভকে ॥ ৪৩ ॥

কিমন্যৈরিতি। সিদ্ধাসনে সিদ্ধে সত্যন্যৈর্ব্বহুভিঃ পীঠৈরাসনৈঃ কিং ন কিমপীত্যর্থঃ সাবধানে প্রাণানিলে প্রাণবায়ৌ কেবলকুম্ভকে বদ্ধে সতি ॥ ৪৩ ॥

যাঁহারা সিদ্ধাসন সাধনকরিয়া সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের অন্য কোন আসন সাধন করিতে হয় না। পূরক ও রেচক না করিয়া কেবল কুম্ভক সাধনপূর্ব্বক, প্রাণবায়ু ধারণ করিতে পারিলেই সর্ব্বকার্য্য সুসিদ্ধ হয় ॥ ৪৩ ॥

উৎপদ্যতে নিরায়াসাৎ স্বয়মেবোন্মনী কলা।
তথৈকস্মিন্নেব দৃঢ়ে সিদ্ধে সিদ্ধাসনে সতি।
বন্ধত্রয়মনায়াসাৎ স্বয়মেবোপজায়তে ॥ ৪৪ ॥

উন্মনী উন্মন্যবস্থা সা কলেবাহ্লাদকত্বাচ্চন্দ্রলেখেব নিরায়াসাদনায়াসাৎ স্বয়মেবোৎপদ্যত উদেতি। তথেতি। তথোক্তপ্রকারেণৈকস্মিন্নেব সিদ্ধে দৃঢ়ে বদ্ধে সতি বন্ধত্রয়ং মূলবন্ধোড্ডীয়ানবন্ধজালন্ধরবন্ধরূপমনায়াসাৎ। পার্ষ্ণিমার্গেণ সম্পীড্য যোনিমাকুঞ্চয়েদ্গুদমিত্যাদিবক্ষ্যমাণমূলবন্ধাদিষ্বায়াসন্তং বিনৈব স্বয়মেবোপজায়তে স্বত এবোৎপদ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৪৪ ॥

যে যোগী কেবল সিদ্ধাসন মাত্র সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, তাঁহার আহ্লাদ দায়িনী উন্মনী অবস্থা উপস্থিত হয়, অর্থাৎ, তাঁহার চিত্তে সর্ব্বদাই সন্তোষ থাকে, কখনও তাহার কোন অসুখ বোধ হয় না, আর এই সিদ্ধাসনে সিদ্ধ হইতে পারিলে-তাহার অনায়াসে মূলবন্ধ, জালন্ধর বন্ধ ও উড্ডীয়ান বন্ধ এই ত্রিবিধ বন্ধ সিদ্ধ হয় ॥ ৪৪ ॥

নাসনং সিদ্ধসদৃশং ন কুম্ভঃ কেবলোপমঃ।
ন খেচরী সমা মুদ্রা ন নাদসদৃশো লয়ঃ ॥ ৪৫ ॥

নাসনমিতি। সিদ্ধেন সিদ্ধাসনেন সদৃশমাসনং নাস্তীতি শেষঃ। কেবলেন কেবলকুম্ভকেনোপমীয়ত ইতি কেবলোপমঃ কুম্ভকো নাস্তি। খেচরীমুদ্রাসমা মুদ্রা নাস্তি নাদসদৃশো লয়ো লয়হেতুর্নাস্তি ॥ ৪৫ ॥

সিদ্ধাসন সকলপ্রকার আসনের মধ্যে প্রধান, ঐরূপ আসন আর নাই। কেবল কুম্ভক সর্ব্ববিধ কুম্ভকের শ্রেষ্ঠ, ইহার তুল্য কুম্ভক নাই, খেচরীমুদ্রাই মুদ্রা প্রধান, এই মুদ্রার তুল্য মুদ্রা নাই এবং নাদের মধ্যে লয়ই সর্ব্বপ্রধান এইরূপ লয় অর্থাৎ পরমাত্মাতে লয় হইবার অন্য কারণ নাই ॥ ৪৫ ॥

অথ পদ্মাসনং।

বামোরূপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা
দক্ষোরূপরি পশ্চিমেন বিধিনা ধৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ম্।

অঙ্গুষ্ঠৌ হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়েদেতদ্ব্যাধি-বিনাশকারি যমিনাং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥ ৪৬ ॥

যমাসনং বক্তুমুপক্রমতে। অথেতি পদ্মাসনমাহ বামোরূপরীতি। বামো য উরুস্তস্যোপরি দক্ষিণং। চকারঃ পাদপূরণে। সংস্থাপ্য সম্যগুত্তানং স্থাপয়িত্বা বামং সব্যং চরণং তথা দক্ষিণচরণবদ্ধক্ষো দক্ষিণো য উরুস্ত-স্যোপরি সংস্থাপ্য পশ্চিমেন ভাগেন পৃষ্ঠভাগেনেতি। বিধির্বিধানং করয়োরিত্যর্থাৎ। তেন করাভ্যাং হস্তাভ্যাং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা পাদাঙ্গুষ্ঠৌ ধৃত্বা গৃহীত্বা। দক্ষিণং করং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা। বামোরুস্থিতদক্ষিণচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বা বামকরং পৃষ্ঠতঃ কৃত্বা। দক্ষিণোরুস্থিতবামচরণাঙ্গুষ্ঠং গৃহীত্বেত্যর্থঃ। হৃদয়ে হৃদয়সমীপে। সামীপিকাধারে সপ্তমী। চিবুকং হনুং নিধায়োরসশ্চতুরঙ্গুলান্তরে চিবুকং নিধায়েতি রহস্যং। নাসাগ্রং নাসিকাগ্রমালোকয়েৎ পশ্যেদেতদ্ব্রতেতদ্যমিনাং যোগিনাং ব্যাধেব্বিনাশং করোতীতি ব্যাধিবিনাশকারি পদ্মাসনমেতন্নামকং প্রোচ্যতে সিদ্ধৈরিতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

কিরূপে পদ্মাসন করিতে হয়, তাহা কহিতেছেন। বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদ উত্তানভাবে স্থাপনকরিয়া দক্ষিণ উরুর উপরি সেইরূপে বামপাদ স্থাপন করিতে হইবে। অনন্তর দক্ষিণহস্ত দক্ষিণভাগে পৃষ্ঠোপরি পরিবর্ত্তন করিয়া বামোরুর উপরিস্থ দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠাগ্র গ্রহণ করিবে। এইরূপে বামহস্ত বামভাগে পৃষ্ঠোপরি পরিবর্ত্তন করিয়া বামপাদের অঙ্গুষ্ঠাগ্র ধারণ করিবে। তৎপরে বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপন করিয়া অর্থাৎ বক্ষঃস্থল ও চিবুক ইহাদিগের মধ্যে চারি অঙ্গুল অন্তর থাকে, এইরূপে চিবুক রাখিয়া নিশ্চল নয়নে নাসিকার অগ্রভাগ দৃষ্টিকরিবে। এইরূপ করিলেই পদ্মাসন হয়। এই আসন সাধনকরিলে সাধকের সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনাশ পায় ॥ ৪৬ ॥

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা উরুসংস্থৌ প্রযত্নতঃ।
উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণী কৃত্বা ততো দৃশৌ ॥৪৭॥
নাসাগ্রে বিন্যসেদ্রাজদন্তমূলে তু জিহ্বয়া।
উত্তভ্য চিবুকং বক্ষস্যুত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥ ৪৮ ॥

মৎস্যেন্দ্রনাথাভিমতং পদ্মাসনমাহ। উত্তানাবিতি। উত্তানৌ উরুসংলগ্নপৃষ্ঠভাগৌ চরণৌ পাদৌ প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টাদ্যত্নাদুরুসংস্থাবুর্ব্বোঃ সম্যক্ তিষ্ঠত ইত্যুরুসংস্থৌ তাদৃশৌ কৃত্বা। উর্ব্বোর্মধ্যে উরুমধ্যে। তথা চার্থে পাণী করাবুত্তানৌ কৃত্বা। উরুসংস্থোত্তানপাদোভয়পার্ষ্ণিসংলগ্নপৃষ্ঠং সব্যং পাণিমুত্তানং কৃত্বা তদুপরি দক্ষিণং পাণিং চোত্তানং কৃত্বেত্যর্থঃ। ততস্তদনন্তরং দৃশৌ দৃষ্টী ॥ ৪৭ ॥

নাসাগ্রে নাসিকাগ্রে বিন্যসেদ্বিশেষেণ নিশ্চলতয়া ন্যসেদিত্যর্থঃ। রাজদন্তানাং দংষ্ট্রানাং সব্যদক্ষিণভাগে স্থিতানাং মূলে উভে মূলস্থানে জিহ্বয়া উত্তভ্য ঊর্দ্ধং স্তম্ভয়িত্বা। গুরুমুখাদবগন্তব্যোঽয়ং জিহ্বাবন্ধঃ চিবুকং বক্ষসি নিধায়েতি শেষঃ। শনৈর্ম্মন্দং মন্দং পবনং বায়ুমুত্থাপ্য। অনেন মূলবন্ধঃ প্রোক্তঃ। মূলবন্ধোঽপি গুরুমুখাদেবাবগন্তব্যঃ। বস্তুতস্ত জিহ্বাবন্ধেনৈবায়ং চরিতার্থ ইতি হঠরহস্যবিদঃ ॥ ৪৮ ॥

মৎস্যেন্দ্রনাথ যেরূপ পদ্মাসন নিরূপণ করিয়াছেন, তাহা এই—উত্তান পাদদ্বয়কে উরুদ্বয়ের উপরি যত্নপূর্ব্বক স্থাপন করিয়া অর্থাৎ চরণদ্বয়ের পৃষ্ঠভাগ যেন উভয় উরুর উপরি সংলগ্ন হয়, এইরূপে পাদদ্বয় স্থাপনকরিয়া উভয় উরুর মধ্যভাগে উত্তান করদ্বয় স্থাপন করিতে হইবে। অর্থাৎ উভয় উরুর উপরি সংস্থাপিত পাদদ্বয়ের উভয় পার্ষ্ণিদেশে উত্তানভাবে বামহস্তের অঙ্গুলি সংযোজনপূর্ব্বক তদুপরি উত্তানভাবে দক্ষিণহস্ত স্থাপন করিবে, অনন্তর নেত্রদ্বয়কে অন্যান্য অবলম্বনভাবে নাসিকাগ্রে স্থাপন করিবে। তৎপর বামদক্ষিণভাগে অবস্থিত দন্তসকলের মূলে জিহ্বাদ্বারা ঊর্দ্ধস্তম্ভন করিয়া * বক্ষঃস্থলে চিবুক স্থাপনপূর্ব্বক ক্রমে ক্রমে বায়ু উত্থাপন করিবে †। ইহাকেই মৎস্যেন্দ্রসম্মত পদ্মাসন কহে ॥ ৪৭—৪৮ ॥

ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্।
দুর্লভং যেন কেনাপি ধীমতা লভ্যতে ভুবি ॥ ৪৯ ॥

এবং যত্রাস্যতে তদিদং পদ্মাসনং পদ্মাসনাভিধানং প্রোক্তং। আসনজ্ঞৈরিতি শেষঃ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষণ নাশনং যেন কেনাপি ভাগ্যহীনেন দুর্লভং। ধীমতা ভুবি ভূমৌ লভ্যতে প্রাপ্যতে ॥৪৯॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে উপবেশন করিলেই মৎস্যেন্দ্রসম্মত পদ্মাসন হইয়া থাকে। এই পদ্মাসন অভ্যাস করিলে সাধকের সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনাশ পায়। ইহা সাধারণের পক্ষে অতি দুর্লভ, সুধীর সাধকেরাই এই আসন সাধনকরিয়া তাহার ফলভোগ করিয়া থাকেন ॥ ৪৯ ॥

কৃত্বা সংপুটিতৌ করৌ দৃঢ়তরং বদ্ধা তু পদ্মাসনং গাঢ়ং বক্ষসি সন্নিধায় চিবুকং ধ্যায়ংশ্চ তচ্চেতসি। বারং বারমপানমূর্দ্ধমনিলং প্রোৎসারয়ন্ পূজিতন্ন্যঞ্চন্ প্রাণমুপৈতি বোধমতুলং শক্তিপ্রভাবান্নরঃ ॥ ৫০ ॥

এতচ্চ মহাযোগিসম্মতমিতি স্পষ্টয়িতুমন্যদপি পদ্মাসনে কৃত্যবিশেষমাহ। কৃত্বেতি। সংপুটিতৌ সংপুটীকৃতৌ করাবুৎসঙ্গস্থাবিতি শেষঃ। দৃঢ়তরমতিশয়েন দৃঢ়ং সুস্থিরং পদ্মাসনং বদ্ধা কৃত্বেত্যর্থঃ। চিবুকং হনুং গাঢ়ং দৃঢ়ং যথা স্যাত্তথা বক্ষসি বক্ষঃসমীপে সন্নিধায় সন্নিহিতং কৃত্বা চতুরঙ্গুলান্তরেণেতি যোগিসম্প্রদায়াজ্জ্ঞেয়ং। জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। তৎস্বেষ্টদেবতারূপং ব্রহ্ম বা। ওম তৎসদিতি নির্দ্দেশো ব্রহ্মণস্ত্রিবিধঃ স্মৃত ইতি ভগবদুক্তেঃ। চেতসি চিত্তে ধ্যায়ন্ চিন্তয়ন্। অপানমনিলং অপানবায়ুং ঊর্দ্ধং প্রোৎসারয়ন্মূলবন্ধং কৃত্বা সুষুম্নামার্গেণ প্রাণমূর্দ্ধং নয়ন্ পূরিতং পূরকেণ অন্তর্ধারিতং প্রাণং ন্যঞ্চন্নীচৈরধোঽঞ্চন্ গময়ন্। অন্তর্ভাবিতণ্যর্থে-ঽঞ্চতিঃ। প্রাণাপানয়োরৈক্যং কৃত্বেত্যর্থঃ নরঃ পুমানতুলং বোধং নিরুপমজ্ঞানং শক্তিপ্রভাবাচ্ছক্তিরাধারশক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যাঃ প্রভাবাৎ সামর্থ্যাদুপৈতি প্রাপ্নোতি। প্রাণাপানয়োরৈক্যে কুণ্ডলিনীবোধো ভবতি। কুণ্ডলিনীবোধে সুষুম্নামার্গেণ প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রং গচ্ছতি। তত্র গতে চিত্তস্থৈর্য্যং ভবতি। চিত্তস্থৈর্য্যে সংযমাদাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৫০ ॥

* গুরুর নিকট এইরূপ জিহ্বাস্তম্ভন অভ্যাস করিয়া কার্য্য করিবে।

† ইহাতে একপ্রকার মূলবন্ধ কথিত হইল, এই মূলবন্ধও গুরুর নিকট জানিতে হইবে। বাস্তবিক জিহ্বা বন্ধনেই উক্ত কার্য্য সাধিত হইয়া থাকে।

পূর্ব্বোক্ত পদ্মাসনই প্রধান প্রধান যোগিদিগের সম্মত। উক্ত পদ্মাসনের যে যে বিশেষ কার্য্য আছে, এই ক্ষণ তাহাই নিরূপণ করিতেছেন। পূর্ব্বোক্ত পদ্মাসনে উপবেশন করিয়া হস্তদ্বয় সংপুটিত করিবে এবং ঐ হস্তদ্বয় ক্রোড়দেশে স্থাপনপূর্ব্বক দৃঢ়রূপে পদ্মাসন বদ্ধ করিবে। অনন্তর চিবুকদেশ বক্ষঃস্থলের সমীপে অর্থাৎ চতুরঙ্গুলি অন্তরে স্থাপিত করিয়া জালন্ধর বন্ধ সাধনপূর্ব্বক ইষ্টদেবতারূপী ব্রহ্মকে স্থিরমনে ধ্যান করিতে করিতে পুনঃপুনঃ অপান বায়ুকে উর্দ্ধে আনয়ন করিবে। অনন্তর প্রাণায়ামদ্বারা পূরণ করিয়া ঐ প্রাণ বায়ু ও আপন বায়ুর ঐক্য সম্পাদন পুরঃসর ঐ বায়ুকে অধোদেশ দিয়া নিঃসারিত করিবে। এইরূপ কার্য্য করিলে যোগসাধক ব্যক্তি কুণ্ডলিনীর প্রভাবে অতুল জ্ঞান লাভ করিতে পারে, অর্থাৎ প্রাণ বায়ু ও অপান বায়ুর ঐক্য সাধিত হইলেই কুণ্ডলিনীর চৈতন্য হয়, তাহা হইলেই প্রাণ বায়ু সুষুম্না মার্গদ্বারা ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিতে থাকে, প্রাণ বায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করিলেই চিত্তের স্থৈর্য্য জন্মে এবং চিত্ত স্থির হইলেই সংযম হইয়া ব্রহ্ম সাক্ষাৎকার লাভ হয়॥ ৫০॥

পদ্মাসনে স্থিতো যোগী নাড়ীদ্বারেণ পূরিতম্।
মারুতং ধারয়েদ্যস্তু স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৫১॥

পদ্মাসন ইতি। পদ্মাসনে স্থিতো যোগী যোগাভ্যাসী পূরিতং পূরকেণান্তর্নীতং মারুতং বায়ুং সুষুম্নামার্গেণ মূর্দ্ধানং নীত্বেতি শেষঃ। ধারয়েৎ স্থিরীকুর্য্যাৎ স মুক্তঃ অত্র সংশয়ো নাস্তীত্যন্বয়ঃ॥ ৫১॥

যোগসাধনতৎপর সাধক পূর্ব্বকথিত পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া পূরকদ্বারা বায়ুকে অন্তরে বদ্ধ করিবে এবং ঐ বায়ুকে সুষুম্নাদ্বারা মূর্দ্ধাস্থানে আনয়নপূর্ব্বক স্থির করিয়া ধারণ করিবে। এইরূপ বায়ু ধারণ করিতে পারিলে সেই ব্যক্তির নিশ্চয় মুক্তিলাভ হইয়া থাকে॥ ৫১॥

অথ সিংহাসনং।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
দক্ষিণে সব্যগুল্ফন্তু দক্ষগুল্ফন্তু সব্যকে॥ ৫২॥

সিংহাসনমাহ—গুল্ফৌ চেতি। বৃষণস্যাধঃ অধোভাগে সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়ভাগয়োঃ ক্ষিপেৎ প্রেরয়েৎ স্থাপয়েদিতি যাবৎ। গুল্ফস্থাপনপ্রকারমেবাহ দক্ষিণ ইতি। সীবন্যা দক্ষিণে ভাগে সব্যগুল্ফং স্থাপয়েৎ। সব্যকে সীবন্যাঃ সব্যভাগে দক্ষিণগুল্ফং স্থাপয়েৎ॥ ৫২॥

এই ক্ষণ সিংহাসন বন্ধন কথিত হইতেছে। যোগসাধক ব্যক্তি অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবনীর উভয়পার্শ্বে গুল্ফদ্বয় স্থাপন করিবে, অর্থাৎ সীবনীর দক্ষিণপার্শ্বে বামগুল্ফ এবং বামপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ নিক্ষেপ করিতে হইবে॥ ৫২॥

হস্তৌ তু জান্বোঃ সংস্থাপ্য স্বাঙ্গুলীঃ সম্প্রসার্য্য চ।
ব্যাত্তবক্ত্রো নিরীক্ষেত নাসাগ্রং সুসমাহিতঃ॥ ৫৩॥

হস্তাবিতি। জান্বোরুপরি হস্তৌ তু সংস্থাপ্য সম্যক্ জানুসংলগ্নতলৌ যথা স্যাতাং তথা স্থাপয়িত্বা। স্বাঙ্গুলীঃ হস্তাঙ্গুলীঃ সংপ্রসার্য্য সম্যক্ প্রসারয়িত্বা। ব্যাত্তবক্ত্রঃ সম্প্রসারিতললজ্জিহ্বমুখঃ সুসমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নাসাগ্রং নাসিকাগ্রং যস্মিন্নিরীক্ষেত॥ ৫৩॥

পূর্ব্বে যেরূপ সীবনীর উভয়পার্শ্বে গুল্ফদ্বয় স্থাপনের উল্লেখ আছে, ঐরূপ গুল্ফদ্বয় স্থাপনকরিয়া উভয় জানুর উপরি উভয় হস্ত স্থাপনকরিবে, অর্থাৎ যাহাতে হস্ততল জানুর উপরি সম্যক্ সংলগ্ন হয়, সেইরূপ করিতে হইবে। পরে হস্তের অঙ্গুলিসকল সম্যক্ প্রসারণ করিয়া মুখব্যাদানপূর্ব্বক লোলজিহ্ব হইবে এবং অনন্যমনে নাসিকার অগ্রভাগ দর্শন করিতে থাকিবে॥ ৫৩॥

সিংহাসনং ভবেদেতৎ পূজিতং যোগিপুঙ্গবৈঃ।
বন্ধত্রিতয়সন্ধানং কুরুতে চাসনোত্তমম্॥ ৫৪॥

এতৎ সিংহাসনং ভবেৎ। কীদৃশং যোগিপুঙ্গবৈঃ যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজিতং প্রস্তুতমাসনেবৃত্তমং সিংহাসনং বন্ধানাং মূলবন্ধাদীনাং ত্রিতয়ং তস্য সন্ধানং সন্নিধানং কুরুতে॥ ৫৪॥

পূর্ব্বে যে আসনবন্ধ উক্ত হইয়াছে, তাহার নাম সিংহাসন। প্রধান প্রধান যোগিগণ এই সিংহাসনকে বারম্বার প্রশংসা করিয়াছেন। এই সিংহাসন সিদ্ধ হইলে মূলবন্ধাদি ত্রিবিধ আসনও সিদ্ধ হইয়া থাকে। যোগিগণ এই আসনকে সর্ব্বপ্রকার আসনের মধ্যে শ্রেষ্ঠ বলিয়াছেন॥ ৫৪॥

অথ ভদ্রাসনং।

গুল্ফৌ চ বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ ক্ষিপেৎ।
সব্যগুল্ফং তথা সব্যে দক্ষগুল্ফন্তু দক্ষিণে॥ ৫৫॥

ভদ্রাসনমাহ—গুল্ফাবিতি। বৃষণস্যাধঃ সীবন্যাঃ পার্শ্বয়োঃ সীবন্যা উভয়তঃ গুল্ফৌ পাদগ্রন্থী ক্ষিপেৎ। ক্ষেপণপ্রকারমেবাহ—সব্যগুল্ফমিতি। সব্যে সীবন্যাঃ পার্শ্বে সব্যগুল্ফং ক্ষিপেৎ। তথা পাদপূরণে। দক্ষগুল্ফন্তু দক্ষিণে সীবন্যাঃ পার্শ্বে ক্ষিপেৎ॥ ৫৫॥

এই ক্ষণ ভদ্রাসন কহিতেছেন। যোগসাধক ব্যক্তি আপন অণ্ডকোষের অধোভাগে সীবনীর পার্শ্বদ্বয়ে গুল্ফদ্বয় নিক্ষেপকরিবে, ইহার বিশেষ এই, সীবনীর বামপার্শ্বে বাম গুল্ফ এবং দক্ষিণপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপনকরিবে॥ ৫৫॥

পার্শ্বপাদৌ চ পাণিভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা সুনিশ্চলম্।
ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বব্যাধিবিনাশনম্॥ ৫৬॥

পার্শ্বপাদৌ চ পার্শ্বসমীপগতৌ পাদৌ পাণিভ্যাং ভুজাভ্যাং দৃঢ়ং বদ্ধা পরস্পরসংলগ্নাঙ্গুলিভ্যামুদরসংলগ্নতলাভ্যাং পাণিভ্যাং বদ্ধেত্যর্থঃ। এতদ্‌ভদ্রাসনং ভবেৎ কীদৃশং সর্ব্বেষাং ব্যাধীনাং বিশেষেণ নাশনং॥ ৫৬॥

পূর্ব্বোক্ত প্রকারে সীবনীর পার্শ্বে গুল্ফ স্থাপনকরিয়া পাদদ্বয় পার্শ্বের সমীপে রাখিবে, পরে উভয় হস্তদ্বারা উক্ত পাদদ্বয় বন্ধন করিতে হইবে অর্থাৎ অঙ্গুলি সকলকে পরস্পর সংলগ্ন ও করতলদ্বয়কে উদরসংলগ্ন করিয়া পাদদ্বয় বন্ধন করিবে। এইরূপে সুদৃঢ় বন্ধন করিয়া স্থিরভাবে অবস্থিতি করিবে, ইহাতেই ভদ্রাসন হয়। যোগিগণ এইরূপ আসনকে ভদ্রাসন কহিয়া থাকেন। এই আসনবন্ধ অভ্যাসকরিলে সাধকের সর্ব্ববিধ রোগ বিনাশ পায়। ইহার অন্যথা হয় না॥ ৫৭॥

গোরক্ষাসনমিত্যাহুরিদং বৈ সিদ্ধযোগিনঃ।
এবমাসনবন্ধেষু যোগীন্দ্রো বিগতশ্রমঃ॥ ৫৭॥

গোরক্ষেতি। সিদ্ধাশ্চ তে যোগিনশ্চ সিদ্ধযোগিনঃ ইদং ভদ্রাসনং গোরক্ষাসনমিত্যাহুঃ। গোরক্ষেণ প্রায়শোঽভ্যস্তত্বাদ্গোরক্ষাসনমিতি বদন্তি। যান্যাসনান্যুক্তানি—তেষু যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ এবমিতি। এবমুক্তেষ্বাসনবন্ধেষু বন্ধনপ্রকারেষু বিগতঃ শ্রমো যস্য স বিগতশ্রমঃ। আসনানাং বন্ধেষু শ্রমরহিতঃ যোগিনামিন্দ্রো যোগীন্দ্রঃ॥ ৫৭॥

সিদ্ধ যোগিগণ এই আসনকে গোরক্ষাসন বলিয়া থাকেন। অর্থাৎ গোরক্ষনাথ সর্ব্বদা এই আসন অভ্যাসকরিতেন, এই নিমিত্তই এই আসনের গোরক্ষাসন নাম প্রসিদ্ধ হইয়াছে। এই আসনবন্ধ সাধন করিতে পারিলে যোগসাধনে যোগীর কোন পরিশ্রম হয় না॥ ৫৭॥

অভ্যসেন্নাড়িকাশুদ্ধিং মুদ্রাদিপবনক্রিয়াম্।
আসনং কুম্ভকং চিত্রং মুদ্রাখ্যং করণং তথা॥ ৫৮॥

নাড়িকানাং নাড়ীনাং শুদ্ধিং। প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতমিতি রক্ষ্যমাণরূপা মুদ্রা আদির্যস্যাঃ সূর্য্যভেদাদেস্তাদৃশীং। পবনস্য প্রাণবায়োঃ ক্রিয়াং প্রাণায়ামরূপাং চাভ্যসেৎ। অথ হঠাভ্যাসনক্রমমাহ—আসনমিতি। আসনমুক্তলক্ষণং চিত্রং নানাবিধং কুম্ভকং সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ীত্যাদিবক্ষ্যমাণং। মুদ্রা ইত্যাখ্যা যস্য তন্মুদ্রাখ্যং মহামুদ্রাদিরূপকরণং হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকং তথা চার্থে॥ ৫৮॥

সাধকগণ রক্ষ্যমাণ নাড়ীশুদ্ধি, মুদ্রা ও প্রাণায়াম এই সকল যোগ অভ্যাস করিবে। কারণ হঠযোগসাধনের পক্ষে আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা এই সকলই প্রধান কারণ বলিয়া নির্দ্দিষ্ট আছে॥ ৫৮॥

অথ নাদানুসন্ধানমভ্যাসানুক্রমো হঠে। ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যাগী যোগপরায়ণঃ॥ অব্দাদূর্দ্ধং ভবেৎসিদ্ধো নাত্র কার্য্যা বিচারণা॥ ৫৯॥

অথৈতত্রয়ানুষ্ঠানানন্তরং নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং হঠে হঠযোগেঽভ্যাসোঽভ্যসনং তস্যানুক্রমঃ পৌর্ব্বাপর্য্যক্রমঃ। হঠসিদ্ধেরবধিমাহ—ব্রহ্মচারীতি। ব্রহ্মচর্য্যবান্ মিতাহারো বক্ষ্যমাণঃ সোঽস্যাস্তীতি মিতাহারী ত্যাগী দানশীলো বিষয়পরিত্যাগী বা যোগপরায়ণঃ যোগাভ্যাসনপরঃ। অব্দাৎবর্ষাদূর্দ্ধং সিদ্ধঃ সিদ্ধহঠো ভবেৎ। অত্রোক্তেঽর্থে বিচারণা স্যান্ন বেতি সংশয়প্রযুক্তা ন কার্য্যা এতন্নিশ্চিতমেবেত্যর্থঃ॥ ৫৯॥

আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা এই ত্রিবিধ যোগ অভ্যাসকরিয়া সাধক নাদানুসন্ধান করিবে, ইহাই হঠযোগসিদ্ধির উপক্রম। আর যোগসাধন কালে যোগীজন এক বৎসর ব্রহ্মচর্য্য করিবে, মিতাহারী হইবে, দান করিবে, বিষয়বাসনা পরিত্যাগকরিবে এবং যোগাভ্যাসে সর্ব্বদা নিরত থাকিবে। এইরূপে এক বৎসর পর্য্যন্ত যোগাভ্যাস করিলে এক বৎসরের পরে সেই যোগী সিদ্ধি লাভ করিতে পারে, ইহাতে কোন সংশয় নাই এবং কদাচ ইহার অন্যথা হয় না॥ ৫৯॥

সুস্নিগ্ধমধুরাহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতঃ।
ভুজ্যতে শিবসম্প্রীত্যৈ মিতাহারঃ স উচ্যতে॥ ৬০॥

পূর্ব্বশ্লোকে মিতাহারীত্যুক্তং তত্র যোগিনাং কীদৃশো মিতাহার ইত্যপেক্ষায়ামাহ—সুস্নিগ্ধেতি। সুস্নিগ্ধোঽতিস্নিগ্ধঃ স চাসৌ মধুরশ্চ তাদৃশ আহারশ্চতুর্থাংশবিবর্জ্জিতশ্চতুর্থভাগরহিতঃ। তদুক্তমভিযুক্তে—দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদন্নৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ। বায়োঃ সঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েদিতি। শিবো জীবঃ ঈশ্বরো বা ভোক্তা দেবো মহেশ্বর ইতি বচনাৎ। তস্য সম্প্রীতৈ সম্যক্প্রীত্যর্থং যো ভুজ্যতে স মিতাহার ইত্যুচ্যতে॥ ৬০॥

মিতাহারী কাহাকে বলা যায়? এই আশঙ্কায় বলিতেছেন। যাহার মিতাহার করিবার মানস আছে, সেই ব্যক্তি সুস্নিগ্ধ ও মধুর দ্রব্য ভোজন করিবে, কদাচ উদর পূর্ণ করিয়া আহার করিবে না, উদরের চতুর্থাংশ শূন্য রাখিবে। শাস্ত্রান্তরে কথিত আছে যে, অন্নদ্বারা উদরের দুই ভাগ পরিপূর্ণ করিয়া এক ভাগ জলদ্বারা পূরণ করিবে, অবশিষ্ট চতুর্থ ভাগ বায়ু সঞ্চারণার্থ শূন্য রাখিবে। যে ব্যক্তি জীবের প্রীতির নিমিত্ত উক্তরূপে ভোজন করে তাহাকে মিতাহারী বলা যায়॥ ৬০॥

কট্বম্লতীক্ষ্ণলবণোষ্ণহরীতশাকসৌবীরতৈলতিলসর্ষপমদ্যমৎস্যান্। আজাদিমাংসদধিতক্রকুলত্থকোলপিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাদ্যমপথ্যমাহুঃ॥ ৬১॥

অথ যোগিনামপথ্যমাহ দ্বাভ্যাং—কট্বিতি। কটু কারবেল্ল ইত্যাদি অম্লং চিঞ্চাফলাদি তীক্ষ্ণং মরীচাদি লবণং প্রসিদ্ধং উষ্ণং গুড়াদি হরীতশাকং পত্রশাকং সৌবীরং কাঞ্জিকং তৈলং তিলসর্ষপাদিস্নেহঃ তিলাঃ প্রসিদ্ধাঃ সর্ষপাঃ সিদ্ধার্থাঃ মদ্যং সুরা মৎস্যো ঝষঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ এতানপথ্যানাহুঃ। অজস্যেদমাজং তদাদির্যস্য শৌকরাদেস্তদাজাদি তচ্চ তন্মাংসং চাজাদিমাংসং। দধি দুগ্ধপরিণামবিশেষঃ তক্রং গৃহীতসারং দধি। কুলত্থাদির্দ্বিদলবিশেষঃ কোলং কোল্যাঃ ফলং বদরং। কর্ক্কন্ধুর্বদরী কোলিরিত্যমরঃ। পিণ্যাকং তিলপিণ্ডং হিঙ্গু রামঠং লশুনং এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। এতান্যাদ্যাদি যস্য তত্তথা আদ্যশব্দেন পলাণ্ডুগৃঞ্জনমাদকদ্রব্যমাষান্নাদিকং গ্রাহ্যং। অপথ্যমহিতং যোগিনামিতি শেষঃ আহুর্যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ॥ ৬১॥

করলা প্রভৃতি কটু দ্রব্য তেঁতুলাদি অম্ল বস্তু, মরীচাদি তীক্ষ্ণ পদার্থ, গুড়াদি উষ্ণ বস্তু, পত্র, শাক, কাঁজি, তৈল, সর্ষপ, মদ্য, মৎস্য, ছাগাদির মাংস, দধি, ঘোল, কুলত্থাদি দ্বিদল (ডাইল) বদরীফল, তিলপিণ্ড, হিঙ্গু, রসুন, পলাণ্ডু এবং গৃঞ্জনাদি মাদকদ্রব্য এই সকল যোগিদিগের অভক্ষ্য। যোগসিদ্ধিকামী ব্যক্তি যোগসাধনকালে উক্ত দ্রব্যসকল ভোজন করিবে না॥ ৬১॥

ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনরস্যোষ্ণীকৃতং রূক্ষম্।
অতিলবণমম্লযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জ্জ্যম্॥ ৬২॥

ভোজনমিতি। পশ্চাদগ্নিসংযোগেনোষ্ণীকৃতং যদ্ভোজনং সূপোদনরোটিকাদিরূক্ষং ঘৃতাদিহীনং অতিশয়িতং লবণং যস্মিংস্তদতিলবণং যদ্বা লবণমতিক্রান্তমতিলবণং চাকুবা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষারাদিকঞ্চ। লবণস্য সর্ব্বথা বর্জ্জনীয়ত্বাদুত্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ। তথাচ দত্তাত্রেয়ঃ—অথ বর্জ্জ্যানি বক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরাণি চ। লবণং সর্ষপং চাম্লমুগ্রং তীক্ষ্ণঞ্চ রূক্ষকং। অতীব ভোজনং ত্যাজ্যমতিনিদ্রাতিভাষণমিতি। স্কন্দপুরাণেঽপি—ত্যজেৎ কট্বম্ললবণং ক্ষীরভোজী সদা ভবেদিতি অম্লযুক্তমম্লদ্রব্যেণ

যুক্তং। অম্লদ্রব্যেণ যুক্তমপি ত্যাজ্যং কিমুত সাক্ষাদম্লং। অত্র তৃতীয়পদং পললং বা তিলপিণ্ডমিতি কেচিৎ পঠন্তি তস্যায়মর্থঃ। পললং মাংসং তিলপিণ্ডং পিণ্যাকং কদশনং কদন্নং যাবনালকোদ্রবাদি। শাকং বিহিতেতরশাকমাত্রং উৎকটং বিদাহি মিরচীতি লোকে প্রসিদ্ধং। মিরচা ইতি হিন্দুস্থানভাষায়াং। কদশনাদীনাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ অতিলবণাদিকং বর্জ্জ্যং বর্জ্জনার্হং। দুষ্টমিতি পাঠে দুষ্টং পূতিপর্য্যুষিতাদি অহিতমিতি যোজনীয়ং ॥ ৬২ ॥

যে সকল দ্রব্য পাকের পরে অগ্নিসংযোগে পুনর্ব্বার উষ্ণ করা হইয়াছে, যোগিগণ যোগসাধনকালে সেই সকল দ্রব্যভোজন করিবে না এবং ঘৃতবিহীন সূপাদি, রুটি, অধিক লবণাক্ত দ্রব্য ও যবক্ষারাদি এই সকল দ্রব্য যোগিগণের পক্ষে অহিতকর জানিবে। দত্তাত্রেয় বলিয়াছেন লবণ, সর্ষপ, অম্ল, উগ্র ও তীক্ষ্ণ দ্রব্য ভোজন করিবে না এবং অতিভোজন, অতি নিদ্রা ও অতিভাষণ, যোগিগণ এই সকল পরিবর্জ্জন করিবে। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, কটু, অম্ল ও লবণ এই সকল দ্রব্য যোগসাধনকালে পরিত্যাগ করিয়া কেবল দুগ্ধ ভোজন করিবে। আর যোগীরা অম্লযুক্ত দ্রব্য ভোজন করিবে না। কোন কোন যোগীর মতে মাংস ও তিলের তৈল অবশ্য বর্জ্জন করিবে। যাবক (যাউ) কোদ্রবাদি কদন্ন, উৎকট * এবং পূতিগন্ধযুক্ত দ্রব্য, এই সকল অবশ্য বর্জ্জন করা কর্ত্তব্য ॥ ৬২ ॥

বহ্নিস্ত্রীপথিসেবানামাদৌ বর্জ্জনমাচরেৎ। তথাহি গোরক্ষবচনং—বর্জ্জয়েদ্দুর্জ্জনপ্রান্তং বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনম্। প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিং তথা ॥ ৬৩ ॥

এবং যোগিনাং সদা বর্জ্জ্যান্যুক্ত্বাভ্যাসকালে বর্জ্জ্যান্যাহার্দ্ধেন—বহ্নীতি। বহ্নিশ্চ স্ত্রী চ পন্থাশ্চ তেষাং সেবা বহ্নিসেবনস্ত্রীসঙ্গতীর্থযাত্রাগমনাদিরূপা-স্তাসাং বর্জ্জনমাদাবভ্যাসকালে আচরেৎ। সিদ্ধেঽভ্যাসে তু কদাচিৎ শীতে বহ্নিসেবনং গৃহস্থস্য ঋতৌ স্বভার্য্যাগমনং তীর্থযাত্রাদৌ মার্গগমনঞ্চ ন নিষিদ্ধমিত্যাদিপদেন সূচ্যতে। তত্র প্রমাণং গোরক্ষবচনমবতারয়তি। তথাহীতি তৎপঠতি বর্জ্জয়েদিতি। দুর্জ্জনপ্রান্তং দুর্জ্জনসমীপবাসং দুর্জ্জনপ্রীতিমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। বহ্নিস্ত্রীপথিসেবনং ব্যাখ্যাতং প্রাতঃস্নানং উপবাসশ্চাদির্যস্য ফলাহারাদেঃ তচ্চ তয়োঃ সমাহারদ্বন্দ্বঃ। প্রথমাভ্যাসিনঃ প্রাতঃস্নানে শীতবিকারোৎপত্তেঃ। উপবাসাদিনা পিত্তাদ্যুৎপত্তেঃ। কায়ক্লেশবিধিং কায়ক্লেশকরং বিধিং ক্রিয়াং বহুসূর্য্যনমস্কারাদিরূপাং বহুভারোদ্বহনাদিরূপাঞ্চ। তথা সমুচ্চয়ে অত্র প্রতিপদং বর্জয়েদিতি ক্রিয়াসম্বন্ধঃ ॥ ৬৩ ॥

যোগসাধনকালে যে যে কার্য্য পরিত্যাগ করিতে হইবে, তাহাই কথিত হইতেছে। যোগিগণ যোগসাধনকালে অগ্নিসেবা, স্ত্রীসম্ভোগ ও পথপর্য্যটন, এই সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিবে। পরন্তু, যোগসাধন শেষ হইলে কখনও কখন শীতকালে অগ্নিসেবা, গৃহস্থের অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া ঋতুকালে স্বভার্য্যগমন এবং তীর্থযাত্রা উপলক্ষে পথপর্য্যটন করিতে পারে। এই বিষয়ে গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন যে, দুর্জ্জনের নিকট বাস, দুর্জ্জনের সহিত প্রণয়, অগ্নিসেবা, স্ত্রীসংসর্গ, পথপর্য্যটন, প্রাতঃস্নান, উপবাস, ফলাহার, সূর্য্যনমস্কার ও অধিক ভারবহনাদি কায়ক্লেশজনক কার্য্য, যোগসাধনকালে যোগিগণ এই সকল ত্যাগ করিবে। যোগসাধনকালে প্রাতঃস্নান করিলে শীতবিকার, উপবাস করিলে পিত্তবৃদ্ধি হইয়া থাকে, অতএব প্রাতঃস্নানাদি অবশ্য বর্জ্জনীয় ॥ ৬৩ ॥

গোধূমশালিযবষষ্টিকশোভনান্নং। ক্ষীরাজ্যখণ্ডনবনীতসিতামধূনী। শুণ্ঠী পটোলকফলাদিকপঞ্চশাকং মুদ্রাদিদিব্যমুদকঞ্চ যমীন্দ্রপথ্যম্ ॥ ৬৪ ॥

অথ যোগিপথ্যমাহ—গোধূমেত্যাদিনা। গোধূমাশ্চ শালয়শ্চ যবাশ্চ ষষ্টিকাঃ ষষ্ট্যা দিনৈর্যে পচ্যন্তে তণ্ডুলবিশেষাস্তে শোভনমন্নং পবিত্রান্নং শ্যামাকনীবারাদি তচ্চৈতেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং খণ্ডঃ শর্করা নবনীতং মথিতদধিসারঃ সিতা তীব্রপদী খণ্ডশর্করেতি লোকে প্রসিদ্ধা মিসরীতি হিন্দুস্থানভাষায়াং। মধু ক্ষৌদ্রং এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। শুণ্ঠী প্রসিদ্ধা পটোলফলং পরবর ইতি ভাষায়াং প্রসিদ্ধং শাকং তদাদির্যস্য কোষাতক্যাদেস্তৎপটোলকফলাদিকং শেষাদ্বিভাষেতি কপ্রত্যয়ঃ। পাঞ্চানাং শাকানাং সমাহারঃ পঞ্চশাকং। তদুক্তং বৈদ্যকে—সর্ব্বশাকমচাক্ষুষ্যং চাক্ষুষ্যং শাকপঞ্চকং। জীবন্তীবাস্তুমূলাক্ষী মেঘনাদপুনর্নবা ইতি। মুদ্গাদ্বিদলবিশেষা আদির্যস্য তন্মুদ্গাদি। আদিপদেন আঢ়কী গ্রাহ্যা। দিব্যং নির্দ্দোষমুদকং জলং। যম এষামস্তীতি যমিনঃ তেষ্বিন্দ্রো দেবশ্রেষ্ঠো যো যোগীন্দ্রস্তস্য পথ্যং হিতং ॥ ৬৪ ॥

কোন্ কোন্ কার্য্য যোগসিদ্ধির সাধক, এইক্ষণ তাহাই বলিতেছেন। গোধূম, শালিধান্য, যব ও ষষ্টিধান্য † ইহাদিগের পবিত্র অন্ন, শ্যামাকনীবারাদি, দুগ্ধ, ঘৃত, শর্করা, নবনীত, খণ্ডশর্করা (মিছরি) মধু, শুণ্ঠী, পটোলফল, পঞ্চ শাক ‡ এই সকল দ্রব্য যোগীর পক্ষে হিতকর জানিবে। আর কোন সূপ অর্থাৎ অরহড় ডাইল ও নির্দ্দোষ জল এই সকল যোগসাধনকালে যোগীর পক্ষে পথ্য অর্থাৎ হিতকর ভোজ্যদ্রব্য ॥ ৬৪ ॥

পুষ্টং সুমধুরং স্নিগ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণম্।
মনোভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৬৫ ॥

অথ যোগিনো ভোজননিয়মমাহ—পুষ্টমিতি। পুষ্টং দেহপুষ্টিকরমোদনাদিসুমধুরং শর্করাদিসহিতং স্নিগ্ধং সঘৃতং গব্যং গোদুগ্ধঘৃতাদিযুক্তং গব্যালাভে মাহিষং দুগ্ধাদি গ্রাহ্যং। ধাতুপ্রপোষণং লড্ডুকাপূপাদি মনোভিলষিতং পুষ্ট্যাদিষু যন্মনোরুচিকরং তদেব যোগিনা ভোক্তব্যং। মনোভিলষিতমপি কিমবিহিতং ভোক্তব্যং নেত্যাহ। যোগমিতি বিহিতমেবেত্যর্থঃ। যোগী ভোজনং পূর্ব্বোক্তবিশেষণবিশিষ্টমাচরেৎ কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ন তু শক্তুভর্জিতান্নাদিনা নির্ব্বাহং কুর্য্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৬৫ ॥

দেহের পুষ্টিকর তণ্ডুলাদি, শর্করাসংযুক্ত ঘৃতমিশ্রিত দ্রব্য, গব্যদুগ্ধ, (গব্যদুগ্ধের অভাবে মহিষদুগ্ধ ও মহিষঘৃত গ্রহণ করা যাইতে পারে) ধাতুপোষণ দ্রব্য, লড্ডুকাপূপাদি মনোভিলষিত দ্রব্য, যোগী এই সকল বস্তু ভোজন করিবে, কিন্তু মনোভিলষিত দ্রব্যের মধ্যেও যাহা হিতকর তাহাই ভোজন করিবে, অহিতকর ও নিষিদ্ধ বস্তু যোগীরা ভোজন করিবে না ॥ ৬৫ ॥

* হিন্দুস্থানীয় ভাষায় ইহাকে মিরচা বলে।

† যাহা ষাইট দিবসে পরিপক্ক হয়।

‡ বৈদ্যশাস্ত্রে লিখিত আছে যে, সকল প্রকার শাকই অহিতকর কিন্তু পঞ্চ শাক অর্থাৎ জীবন্তী (জীয়াশাক) বাস্তূক (বেথোশাক) হিঞ্চাশাক, নটেশাক ও পুনর্নবাশাক এই পঞ্চবিধ শাকই পঞ্চশাক নামে বিখ্যাত, এই পঞ্চ শাক হিতসাধন করিয়া থাকে।

যুবা বৃদ্ধোঽতিবৃদ্ধো বা ব্যাধিতো দুর্ব্বলোঽপি বা।
অভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতি সর্ব্বযোগেষ্বতন্দ্রিতঃ ॥৬৬॥

যোগাভ্যাসিনো বয়োবিশেষারোগ্যাদ্যপেক্ষা নাস্তীত্যাহ—যুবেতি। যুবা তরুণঃ বৃদ্ধো বৃদ্ধাবস্থাং প্রাপ্তঃ অতিবৃদ্ধোঽতিবার্দ্ধকং গতো বা। অভ্যাসাদাসনকুম্ভকাদীনামভ্যসনাৎ সিদ্ধিং সমাধিতৎফলরূপামাপ্নোতি। অভ্যাসপ্রকারমেব বদন্ বিশিনষ্টি। সর্ব্বযোগেষ্বিতি সর্ব্বেষু যোগেষু যোগাঙ্গেষ্বতন্দ্রিতোঽনলসঃ। যোগাঙ্গাভ্যাসাৎ সিদ্ধিমাপ্নোতীত্যর্থঃ। জীবনসাধনে কৃষিবাণিজ্যাদৌ জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা যোগসাধনেষু যোগশব্দপ্রয়োগঃ ॥ ৬৬ ॥

যোগাভ্যাসকারী ব্যক্তিদিগের বয়সের বিবেচনা কিম্বা শারীরিক আরোগ্যের অপেক্ষা নাই। যুবা, বৃদ্ধ, অতিবৃদ্ধ, ব্যাধিগ্রস্ত ও দুর্ব্বল ইহাদিগের মধ্যে যে কেন হউক না, সকলেই যোগসাধনে অধিকারী এবং আসন কুম্ভকাদি অভ্যাসকরিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারে। কিন্তু সর্ব্বপ্রকার যোগসাধন কালেই আলস্য পরিত্যাগপূর্ব্বক কার্য্য করিতে হইবে। সাধক অনলস হইয়া যোগাদি সাধন করিলেই যোগসিদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

ক্রিয়াযুক্তস্য সিদ্ধিঃ স্যাদক্রিয়স্য কথং ভবেৎ।
ন শাস্ত্রপাঠমাত্রেণ যোগসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥ ৬৭ ॥

অভ্যাসাদেব সিদ্ধির্ভবতীতি দৃঢ়য়ন্নাহ দ্বাভ্যাং—ক্রিয়াযুক্তস্যেতি। ক্রিয়া যোগাঙ্গানুষ্ঠানরূপা তয়া যুক্তস্য সিদ্ধির্যোগসিদ্ধিঃ স্যাৎ। অক্রিয়স্য যোগাঙ্গানুষ্ঠানরহিতস্য কথং ভবেন্ন কথমপীত্যর্থঃ। নন্থ যোগশাস্ত্রাধ্যয়নেন যোগসিদ্ধিঃ স্যান্নেত্যাহ নেতি। শাস্ত্রস্য যোগশাস্ত্রস্য পাঠমাত্রেণ কেবলেন পাঠেন যোগস্য সিদ্ধির্ন প্রজায়তে নৈব জায়ত ইত্যর্থঃ ॥ ৬৭ ॥

যোগসাধন অভ্যাসকরিলেই সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারে, যাহারা যোগানুষ্ঠান করিয়া থাকে, তাহাদিগেরই যোগ সিদ্ধি হয়, যে ব্যক্তি যোগানুষ্ঠান কার্য্যে বিরত থাকে, তাহার কোন রূপেও যোগসিদ্ধি হইতে পারে না। যদি বল যোগশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলেই যোগসিদ্ধি হইতে পারে, তাহা হয় না, কারণ, কার্য্য না করিয়া কেবল কার্য্যপ্রণালী অভ্যাস করিলে কোন কার্য্যের ফল লাভের সম্ভব নাই ॥ ৬৭ ॥

ন বেশধারণং সিদ্ধেঃ কারণং ন চ তৎকথা।
ক্রিয়ৈব কারণং সিদ্ধেঃ সত্যমেতন্ন সংশয়ঃ ॥ ৬৮ ॥

নেতি—বেশস্য কষায়বস্ত্রাদেঃ ধারণং সিদ্ধের্যোগসিদ্ধেঃ কারণং ন। তস্য যোগস্য কথা বা কারণং ন। কিং তর্হি সিদ্ধেঃ কারণমিত্যত আহ ক্রিয়ৈবেতি ॥ ৬৮ ॥

কষায় বস্ত্রাদিদ্বারা বেশধারণ করিলে যোগসিদ্ধি হইতে পারে না, অথবা যোগসিদ্ধির কথাপ্রসঙ্গও যোগসিদ্ধির কারণ নহে, কেবল ক্রিয়াই যোগসিদ্ধির কারণ হয়, অর্থাৎ ক্রিয়া করিলেই যোগসিদ্ধি হইতে পারে, অতএব সর্ব্বদা সর্ব্বতোভাবে যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান অবশ্য কর্ত্তব্য কর্ম্ম বলিয়া জানিবে ॥ ৬৮ ॥

পীঠানি কুম্ভকাশ্চিত্রা দিব্যানি করণানি চ।
সর্ব্বাণ্যপি হঠাভ্যাসে রাজযোগফলাবধি ॥ ৬৯ ॥

ইতি শ্রীসহজানন্দসন্তানচিন্তামণিস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হটপ্রদীপিকায়ামাসনবিধিকথনং নাম প্রথমোপদেশঃ ॥ ১ ॥

যোগাঙ্গানুষ্ঠানস্যাবধিমাহ পীঠমিতি। পীঠান্যাসনাদি চিত্রা অনেকবিধাঃ কুম্ভকাঃ সূর্য্যভেদাদয়ঃ দিব্যান্যুৎকৃষ্টানি কারণানি মহামুদ্রাদীনি হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকত্বং কারণত্বং হঠাভ্যাসে সর্ব্বাণি পীঠকুম্ভককরণানি রাজযোগফলাবধি রাজযোগ এব ফলং তদবধি তৎপর্য্যন্তং কর্ত্তব্যানীতি শেষঃ ॥ ৬৯ ॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং প্রথমোপদেশঃ ॥

কতকাল যোগাঙ্গসাধন করিবে, তাহা বলিতেছেন। সর্ব্বপ্রকার আসন, সূর্য্যভেদনাদি বিবিধ কুম্ভক এবং মহামুদ্রাদি মুদ্রা, এই সকলই যোগসিদ্ধির কারণ এবং ইহারাই যোগাঙ্গ বলিয়া কথিত আছে, আর রাজযোগই যোগাঙ্গানুষ্ঠানের ফল, অতএব যে পর্য্যন্ত রাজযোগ না হয়, সে পর্য্যন্ত যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করিতে থাকিবে ॥ ৬৯ ॥

ইতি হঠপ্রদীপিকায় প্রথম উপদেশ ॥

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

অথাসনে হঠে যোগী বশী হিতমিতাশনঃ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ প্রণায়ামান্ সমভ্যসেৎ ॥ ১ ॥

অথাসনোপদেশানন্তরং প্রাণায়ামান্ বক্তুমুপক্রমতে—অথেতি মঙ্গলার্থঃ। আসনে দৃঢ়ে সতি বশী জিতাক্ষঃ হিতং পথ্যঞ্চ তন্নিমিত্তঞ্চ পূর্ব্বোপদেশোক্তলক্ষণং তত্তাদৃশমশনং যস্য স হিতমিতাশনঃ। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গঃ প্রাণায়ামাভ্যাসপ্রকারস্তেন প্রাণায়ামান্ বক্ষ্যমাণান্ সম্যগুৎসাহ-সাহসধৈর্য্যাদিভিরভ্যসেৎ। দৃঢ়ে স্থিরে কুক্কুটাদিবিবর্জ্জিতে সিদ্ধাসনাদাবিতি বা যোজনা ॥১॥

পূর্ব্বাধ্যায়ে যোগসাধনের উপযোগী নানাপ্রকার আসনবন্ধের উপদেশ বলিয়া এই ক্ষণ এই অধ্যায়ে প্রাণায়ামের উপদেশ করিতেছেন। জিতেন্দ্রিয় যোগী পূর্ব্বোক্ত প্রকারে আসনবন্ধন অভ্যাসকরিয়া পূর্ব্বাধ্যায়কথিত হিতকর দ্রব্য পরিমিতরূপে ভোজনপূর্ব্বক দৃঢ়রূপে পদ্মাসন বন্ধনকরিয়া গুরুদেবের উপদেশানুসারে বক্ষ্যমাণ প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। আসন স্থির হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস কর্ত্তব্য ॥ ১ ॥

চলে বাতে চলং চিত্তং নিশ্চলে নিশ্চলং ভবেৎ।
যোগী স্থাণুত্বমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥২॥

প্রয়োজনমনুদ্দিশ্য ন মন্দোঽপি প্রবর্ত্তত ইতি মহদুক্তেঃ প্রয়োজনাভাবেন প্রবৃত্ত্যভাবাৎ প্রাণায়ামপ্রয়োজনমাহ চলে বাত ইতি। বাতে চলে সতি চিত্তং চলং ভবেৎ। নিশ্চলে বাতে নিশ্চলং ভবেচ্চিত্তমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। বাতে চিত্তে চ নিশ্চলে যোগী স্থাণুত্বং স্থিরদীর্ঘজীবিত্বমিতি যাবৎ। ঈশত্বং বাপ্নোতি ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিরোধয়েৎ কুম্ভয়েৎ ॥ ২ ॥

কার্য্যের ফলোদ্দেশ না করিয়া কোন মন্দবুদ্ধি ব্যক্তিও কার্য্যসাধনে প্রবৃত্ত হয় না, এই মহাজনবাক্যার্থে জানা যায় যে, নিষ্প্রয়োজন কার্য্যে কাহারও প্রবৃত্তি জন্মে না। অতএব প্রাণায়ামসাধনে লোকের প্রবৃত্তি উৎপাদনার্থ প্রথমে প্রাণায়ামের প্রয়োজন নিরূপণ করিতেছেন। শরীরস্থ বায়ুর চঞ্চলতা থাকিলে মানবের চিত্তও চঞ্চল হয়, আর প্রাণবায়ু নিশ্চলভাবে থাকিলে চিত্তও সুস্থির হইয়া থাকে। ইহাতে জানা যায় যে, প্রাণবায়ু নিশ্চল হইলে যোগিগণ স্থাণুর ন্যায় নিশ্চল হইতে পারে, অতএব যাহাদিগের যোগাভ্যাসের কামনা আছে, তাহারা বায়ু নিরোধ করিবে ॥ ২ ॥

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবনমুচ্যতে।
মরণং তস্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

যাবদিতি। দেহে শরীরে যাবৎকালং বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিতঃ তাবৎকালপর্য্যন্তং জীবনমুচ্যতে লোকৈঃ। দেহপ্রাণসংযোগস্যৈব জীবনপদার্থত্বাৎ। তস্য প্রাণস্য নিষ্ক্রান্তির্দেহাদ্বিয়োগো মরণমুচ্যতে। ততস্তস্মাদ্বায়ুং নিরোধয়েৎ ॥ ৩ ॥

যাবৎকাল দেহমধ্যে প্রাণবায়ু বিদ্যমান থাকে, তাবৎকাল লোকের জীবন আছে জানা যায়, কারণ প্রাণ ও দেহ এই দুইয়ের সংযোগই জীবনপদার্থ, আর দেহ হইতে যে প্রাণবায়ুর বিচ্ছেদ, তাহাই মরণ, অতএব অবশ্যই বায়ুধারণে যত্ন করিবে ॥ ৩ ॥

মলাকুলাসু নাড়ীষু মারুতো নৈব মধ্যগঃ।
কথং স্যাদুন্মনীভাবঃ কার্য্যসিদ্ধিঃ কথং ভবেৎ ॥ ৪ ॥

মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিজনকত্বং ব্যতিরেকেণাহ।—মলাকুলাস্বিতি। নাড়ীষু মলৈরাকুলাসু ব্যাপ্তাসু সতীষু মারুতঃ প্রাণো মধ্যগঃ সুষুম্নামার্গবাহী নৈব স্যাৎ অপি তু শুদ্ধমলাস্বেব মধ্যগো ভবতীত্যর্থঃ। উন্মনীভাবঃ উন্মন্যা ভাবো ভবনং কথং স্যান্ন কথমপীত্যর্থঃ। কার্য্যস্য কৈবল্যরূপস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তিঃ কথং ভবেন্ন কথঞ্চিদপীত্যর্থঃ ॥ ৪ ॥

মানবের শরীরমধ্যে যত প্রকার মল আছে, তাহার সংশোধনই যোগসাধনের কারণ, ইহাই বিপরীতরূপে প্রদর্শন করিতেছেন। শরীরের মধ্যগত নাড়ী সকল মলে পরিব্যাপ্ত থাকিলে তাহাদিগের মধ্যে বায়ুর গমনাগমন হইতে পারে না, বায়ুর গমনাগমন বদ্ধ হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গে প্রবেশ করিতে সমর্থ হয় না. কিন্তু যদি নাড়ীসকল বিশুদ্ধ থাকে, তাহা হইলেই তাহাদিগের মধ্যে বায়ুসঞ্চরণ হইতে পারে। শারীরিক মলশোধন না হইলে কোনরূপেও উন্মনীভাব অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা হয় না এবং চিত্তের একাগ্রতা না হইলে যোগসাধনে কৃতকার্য্য হইতে পারে না ॥ ৪ ॥

শুদ্ধিমেতি যদা সর্ব্বং নাড়ীচক্রং মলাকুলম্।
তদৈব জায়তে যোগী প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমঃ ॥ ৫ ॥

অন্বয়েনাপি মলশুদ্ধের্হঠসিদ্ধিহেতুত্বমাহ—শুদ্ধিমেতীতি। যদা যস্মিন্ কালে মলৈরাকুলং ব্যাপ্তং সর্ব্বং সমস্তং নাড়ীনাং চক্রং সমূহঃ শুদ্ধিং মলরাহিত্যমেতি প্রাপ্নোতি তদৈব তস্মিন্নেব কালে যোগী যোগাভ্যাসী প্রাণস্য গ্রহণে ক্ষমঃ সমর্থো জায়তে ॥ ৫ ॥

শারীরিক মলশোধন অবশ্য কর্ত্তব্য বিধায় পুনর্ব্বার তাহার উপযোগিতা প্রদর্শন করিতেছেন। যে সময়ে মলব্যাপ্ত নাড়ী সকল মলবিহীন হয়, সেই সময়েই যোগসাধনতৎপর সাধক প্রাণবায়ু ধারণকরিতে সমর্থ হয়, অর্থাৎ নাড়ী সকল নির্ম্মল হইলেই যোগী ব্যক্তি প্রাণায়াম করিতে পারে ॥ ৫ ॥

প্রণায়ামং ততঃ কুর্য্যান্নিত্যং সাত্ত্বিকয়া ধিয়া।
যথা সুষুম্নানাড়ীস্থা মলাঃ শুদ্ধিং প্রয়ান্তি চ ॥ ৬ ॥

মলশুদ্ধিঃ কথং ভবতীত্যাকাঙ্ক্ষায়াং তচ্ছোধকং প্রাণায়ামমাহ।—প্রাণায়ামমিতি। যতো মলশুদ্ধিং বিনা প্রাণসংগ্রহণে ক্ষমো ন ভবতি ততস্তস্মাদীশ্বর-প্রণিধানোৎসাহসাদি—প্রযত্নাভিভূত-বিক্ষেপালস্যাদি—রাজসতামসধর্ম্ময়া সাত্ত্বিকয়া প্রকাশপ্রসাদশীলয়া ধিয়া বুদ্ধ্যা নিত্যং প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ। যথা যেন প্রকারেণ সুষুম্নানাড্যাং স্থিতা মলাঃ শুদ্ধিমপগমং প্রয়ান্তি নশ্যন্তীত্যর্থঃ ॥৬॥

কি কি কার্য্য করিলে নাড়ীর মলশোধন হইতে পারে, এই অভিপ্রায়ে মলশোধনের কারণ স্বরূপ প্রাণায়াম কথিত হইতেছে। যেহেতু শারীরিক মলশুদ্ধি না হইলে কোন ব্যক্তিই প্রাণধারণ করিতে পারে না, অতএব ঈশ্বরপ্রণিধানে উৎসাহ ও যত্নসহকারে চিত্তবিক্ষেপ আলস্য প্রভৃতি রাজস তামস ধর্ম্মকে অভিভূত করিয়া সাত্ত্বিক বুদ্ধিতে প্রাণায়াম করিবে। যে প্রকারে প্রাণায়াম করিলে সুষুম্নানাড়ীর মধ্যস্থিত মল সকল নিষ্ক্রান্ত হইয়া নাড়ীগুলি পরিশুদ্ধ হইতে পারে তাহাই করিবে ॥ ৬ ॥

বদ্ধপদ্মাসনো যোগী প্রাণং চন্দ্রেণ পূরয়েৎ।
ধারয়িত্বা যথাশক্তি ভূয়ঃ সূর্য্যেণ রেচয়েৎ ॥ ৭ ॥

মলশোধকপ্রাণায়ামপ্রকারমাহ—দ্বাভ্যাং বদ্ধপদ্মাসন ইতি। বদ্ধং পদ্মাসনং যেন তাদৃশো যোগী প্রাণং প্রাণবায়ুং চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যেড়য়া পূরয়েৎ। শক্তিমনতিক্রম্য যথাশক্তি ধারয়িত্বা কুম্ভয়িত্বা। ভূয়ঃ পুনঃ সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। বাহ্যবায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদুপাদানং পূরকঃ। জালন্ধরাদিবন্ধপূর্ব্বকং প্রাণনিরোধঃ কুম্ভকঃ। কুম্ভিতস্য বায়োঃ প্রযত্নবিশেষাদ্গমনং রেচকং। প্রাণায়ামাঙ্গরেচকপূরকয়োরেবেমে লক্ষণে ইতি। ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমাবিতি গৌণরেচকপূরকয়োর্নাব্যাপ্তিঃ তয়োর্লক্ষ্যত্বাভাবাৎ ॥ ৭ ॥

এইক্ষণ শ্লোকদ্বয়ে মলশোধনকারী প্রাণায়ামের প্রকার গত বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন। যোগিগণ প্রথমতঃ পদ্মাসনবন্ধনপূর্ব্বক উপবিষ্ট হইয়া বামনাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, তৎপরে যথাশক্তি সেই প্রাণবায়ুর ধারণস্বরূপ কুম্ভক করিয়া পুনর্ব্বার দক্ষিণনাসিকায় বায়ু রেচন করিবে ॥ ৭ ॥ *

প্রাণং সূর্য্যেণ চাকৃষ্য পূরয়েদুদরং শনৈঃ।
বিধিবৎকুম্ভকং কৃত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

প্রাণমিতি—সূর্য্যেণ সূর্য্যনাড্যা পিঙ্গলয়া প্রাণমাকৃষ্য গৃহীত্বা শনৈর্ম্মন্দং মন্দমুদরং জঠরং পূরয়েৎ। বিধিবদ্বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বা পুনর্ভূয়শ্চন্দ্রেণেড়য়া রেচয়েৎ ॥ ৮ ॥

তৎপরে সূর্য্য নাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকাদ্বারা বায়ু গ্রহণ করিতে

* বিশেষ যত্নসহকারে প্রাণবায়ু গ্রহণ করাকে পূরক বলা যায়, জালন্ধর বন্ধ অবলম্বনপূর্ব্বক সেই পূরিত বায়ুধারণকরার নাম কুম্ভক এবং সেই কুম্ভকীকৃত বায়ুর যে নিঃসরণ তাহাকে রেচন বলিয়া থাকে।

করিতে ক্রমশ উদরপরিপূর্ণ করিবে এবং যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া চন্দ্রনাড়ী অর্থাৎ বামনাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিবে ॥ ৮ ॥

যেন ত্যজেত্তেন পীত্বা ধারয়েদতিরোধতঃ।
রেচয়েচ্চ ততোঽন্যেন শনৈরেব ন বেগতঃ ॥ ৯ ॥

উক্তে প্রাণায়ামে বিশেষমাহ—যেনেতি। যেন চন্দ্রেণ সূর্য্যেণ বা ত্যজেদ্রেচয়েত্তেন পীত্বা তেনৈব পূরয়িত্বা। অতিরোধতোঽতিশয়িতেন রোধেন স্বেদকম্পাদিজননপর্য্যন্তেন। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিল্। যেন পূরকস্ততোঽন্যেন শনৈ রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। বেগাদ্রেচনে বলহানিঃ স্যাৎ। যেন পূরকঃ কৃতস্তেন রেচকো ন কর্ত্তব্যঃ। যেন রেচকঃ কৃতস্তেনৈব পূরকঃ কর্ত্তব্য ইতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

এইক্ষণ প্রাণায়ামের বিশেষ নিরূপণ করিতেছেন, বাম অথবা দক্ষিণনাসিকার মধ্যে যে সময় যে নাসিকায় বায়ু রেচন করিবে, সেই সময় সেই নাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। কুম্ভক করিয়া থাকিলে যাবৎ গাত্রকম্প কিম্বা ঘর্ম্মোদ্গাম না হয়, তাবৎকাল কুম্ভক করিয়া থাকিবে। পরে যে নাসিকাদ্বারা পূরণ করা হইয়াছিল, তাহার অন্য নাসিকাদ্বারা ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে, কিন্তু একদা অধিক বেগে বায়ু রেচন করিবে না, তাহা করিলে সাধকের শারীরিক বলহানি হয়। অতএব জানা যাইতেছে যে, যে সময় যে নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিবে, সেই সময় সেই নাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করিবে না। কিন্তু যে সময় যে নাসিকাদ্বারা বায়ু রেচন করা যায়, সেই সময় সেই নাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিবে ॥ ৯ ॥

প্রাণং চেদিড়য়া পিবেন্নিয়মিতং ভূয়োঽন্যয়া রেচয়েৎ
পীত্বা পিঙ্গলয়া সমীরণমথো বদ্ধা ত্যজেদ্বাময়া। সূর্য্যাচন্দ্রমসোরনেন বিধিনাভ্যাসং সদা তন্বতাং শুদ্ধা নাড়ীগণা ভবন্তি যমিনাং মাসত্রয়াদূর্দ্ধতঃ ॥ ১০ ॥

বদ্ধপদ্মাসন ইত্যাদ্যুক্তমর্থং পিণ্ডীকৃত্যানুবদন্ প্রাণায়ামস্যাবান্তরফলমাহ—প্রাণমিতি। চেদিড়য়া বামনাড্যা প্রাণং পিবেৎ পূরয়েত্তর্হি নিয়মিতং কুম্ভিতং প্রাণং ভূয়ঃ পুনরন্যয়া পিঙ্গলয়া রেচয়েৎ। পিঙ্গলয়া দক্ষনাড্যা সমীরণং বায়ুং পীত্বা পূরয়িত্বাথো পূরণানন্তরং বদ্ধা কুম্ভয়িত্বা বাময়েড়য়া ত্যজেদ্রেচয়েৎ। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ তয়োঃ। দেবতাদ্বন্দ্বেচেত্যানঙ। অনেনোক্তেন বিধিনা প্রকারেণ সদা নিতমভ্যসেৎ। চন্দ্রেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা সূর্য্যেণ রেচয়েৎ সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচয়েদিত্যাকারকং তন্বতাং বিস্তারয়তাং যমিনাং যমবতাং নাড়ীগণা নাড়ীসমূহা মাসত্রয়াদূর্দ্ধতো মাসানাং ত্রয়ং তস্মাদুপরি শুদ্ধা মলরহিতা ভবন্তি ॥ ১০ ॥

অনন্তর প্রাণায়ামের বিশেষ ফল কহিতেছেন। যদি কোন সাধক বামনাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভকপূর্ব্বক পরে দক্ষিণনাসিকাদ্বারা সেই বায়ু রেচন করে ও পুনর্ব্বার দক্ষিণনাসিকাদ্বারা বায়ু পূরণ করত কুম্ভক করিয়া বামনাসিকাদ্বারা রেচন করে, এইরূপে বামদক্ষিণনাসিকায় বায়ুর পূরণ, কুম্ভক ও রেচনরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস করে, তাহা হইলে তিনমাসের পরে অর্থাৎ তিনমাস পর্য্যন্ত এইরূপ প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সেই সাধকের নাড়ী সকল পরিশুদ্ধ হয়, তখন তাহার শরীরস্থ নাড়ীতে কোনরূপ মল থাকিতে পারে না ॥ ১০ ॥

প্রাতর্মধ্যন্দিনে সায়মর্দ্ধরাত্রে চ কুম্ভকান্।
শনৈরশীতিপর্য্যন্তং চতুর্ব্বারং সমভ্যসেৎ ॥ ১১ ॥

অথ প্রাণায়ামাভ্যাসকালঃ তদবধিঞ্চাহ—প্রাতরিতি। প্রাতররুণোদয়মারভ্য সূর্য্যোদয়াদ্ঘটিকাত্রয়পর্য্যন্তে প্রাতঃকালে মধ্যন্দিনে মধ্যাহ্নে পঞ্চধা বিভক্তস্য দিনস্য মধ্যভাগে সায়ং সন্ধ্যাত্রিনাড়ীপ্রমিতকালস্তদধস্তাদূর্দ্ধং চেত্যুক্তলক্ষণে সন্ধ্যাকালে রাত্রেরর্দ্ধরাত্রং তস্মিন্নর্দ্ধরাত্রে রাত্রের্মধ্যে মুহূর্ত্তদ্বয়ে চ শনৈরশীতিপর্য্যন্তমশীতিসংখ্যাবধি চতুর্ব্বারং বারচতুষ্টয়ং কালাধ্বনোরত্যন্তসংযোগে ইতি দ্বিতীয়া। চতুর্ষু কালেষ্বেকৈকস্মিন্ কালেঽশীতিপ্রাণায়ামাঃ কার্য্যাঃ। অর্দ্ধরাত্রে কর্ত্তুমশক্তশ্চেৎত্রিসন্ধ্যং কর্ত্তব্যাঃ ইতি সম্প্রদায়ঃ। চতুর্ব্বারং কৃতাশ্চেদ্দিনে দিনে বিংশত্যধিকশতত্রয়পরিমিতাঃ প্রাণায়ামা ভবন্তি। বারত্রয়ং কৃতাশ্চেচ্চত্বারিংশদধিকশতদ্বয়পরিমিতা ভবন্তি ॥ ১১ ॥

এইক্ষণ প্রাণায়ামের সময় এবং কতকাল প্রাণায়াম করিতে হইবে, তাহাই বলিতেছেন, প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয় হইতে তিন ঘটিকা, মধ্যাহ্নে অর্থাৎ পঞ্চভাগে বিভক্ত দিবসের মধ্যভাগে তিন ঘটিকা এবং সায়াহ্নে তিন ঘটিকা ও অর্দ্ধরাত্রি সময়ে তিন ঘটিকাকাল প্রাণায়াম করিবে। সাম্প্রদায়িক মতে অর্দ্ধ রাত্রি সময়ে প্রাণায়াম করিতে অশক্ত হইলে প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্ন সময়ে ও সায়ংকালে এই তিন সময়ে প্রাণায়াম করিলেও কার্য্যসিদ্ধি হইবে। এই প্রাণায়ামে প্রত্যেক সময়ে অশীতিবার করিয়া প্রাণায়াম করিতে হইবে, ইহাতে দিবারাত্রির মধ্যে চারি সময়ে প্রাণায়াম করিলে ৩২০ বার আর তিন সময়ে করিলে ২৪০ বার প্রাণায়াম হয় ॥ ১১ ॥

কনীয়সি ভবেৎ স্বেদঃ কম্পো ভবতি মধ্যমে।
উত্তমে স্থানমাপ্নোতি ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥ ১২ ॥

কনিষ্ঠমধ্যমোত্তমানাং প্রাণায়ামানাং ক্রমেণ ব্যাপকবিশেষমাহ—কনীয়সীতি। কনিষ্ঠে প্রাণায়ামে স্বেদঃ প্রস্বেদো ভবেদ্ভবতি। স্বেদানুমেয়ঃ কনিষ্ঠঃ। মধ্যমে প্রাণায়ামে কম্পো ভবতি। কম্পানুমেয়ো মধ্যমঃ। উত্তমে প্রাণায়ামে স্থানং ব্রহ্মরন্ধ্রমাপ্নোতি। স্থানপ্রাপ্ত্যনুমেয় উত্তমঃ। ততস্তস্মাদ্বায়ুং প্রাণং নিবন্ধয়েন্নিতরাং বন্ধয়েৎ। কনিষ্ঠাদীনাং লক্ষণমুক্তং লিঙ্গপুরাণে। প্রাণায়ামস্য মানস্তু মাত্রাদ্বাদশকং স্মৃতং। নীচো দ্বাদশমাত্রস্তু সকৃদুদ্ঘাত ঈরিতঃ। মধ্যমস্তু দ্বিরুদ্ঘাতশ্চতুর্ব্বিংশতিমাত্রকঃ। মুখ্যস্তু যস্ত্রিরুদ্ঘাতঃ ষট্‌ত্রিংশন্মাত্র উচ্যতে। প্রস্বেদকম্পনোত্থানজনকশ্চ যথাক্রমং। আনন্দো জায়তে চাত্র নিদ্রা ধূর্ণস্তথৈব চ। রোমাঞ্চো ধ্বনিসংবিত্তিরঙ্গমোটনকম্পনং। শ্রবণস্বেদজল্পাদ্যং সম্বিন্মূর্চ্ছাং জয়েদ্যদা। তদোত্তম ইতি প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সুশোভন ইতি। ধূর্ণশ্চিত্তান্দোলনং গোরক্ষোঽপি। অধমে দ্বাদশ প্রোক্তা মধ্যমে দ্বিগুণাঃ স্মৃতাঃ। উত্তমে ত্রিগুণা মাত্রাঃ প্রাণায়ামে দ্বিজোত্তমৈঃ। উদ্ঘাতলক্ষণন্তু প্রাণেনোৎসার্য্যমাণেন অপানঃ পীড্যতে যদা। গত্বা চোর্দ্ধং নিবর্ত্তেত এতদুদ্ঘাতলক্ষণং। মাত্রামাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষং ত্রিস্ত্রির্জানুপরিমার্জনং। তালত্রয়মপি প্রাজ্ঞা মাত্রাসংজ্ঞাং প্রচক্ষতে। স্কন্দপুরাণে একশ্বাসময়ী মাত্রা প্রাণায়ামো নিগদ্যতে। এতদ্ব্যাখ্যাতং যোগচিন্তামণৌ। নিদ্রাবশঙ্গতস্য পুংসো যাবতা

কালেনৈকশ্বাসো গচ্ছত্যাগচ্ছতি চ তাবৎকালং প্রাণায়ামস্ত মাত্রেত্যুচ্যত ইতি। অর্দ্ধশ্বাসাধিকদ্বাদশশ্বাসাবচ্ছিন্নঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ। ষড়্‌ভিঃ শ্বাসৈরেকং পলং ভবতি। এবঞ্চ সার্দ্ধশ্বাসপলদ্বয়াত্মকঃ কালঃ প্রাণায়ামকালঃ সিদ্ধঃ। সার্দ্ধদ্বাদশমাত্রামিতঃ প্রাণায়ামো যঃ স এবোত্তমঃ প্রাণায়াম ইত্যুচ্যতে। ন চ পূর্ব্বোদাহৃতলিঙ্গপুরাণগোরক্ষবাক্যবিরোধঃ। তত্র দ্বাদশমাত্রকস্ত প্রাণায়ামস্থাধমত্বোক্তেরিতি শঙ্কনীয়ং। জানুং প্রদক্ষিণীকুর্য্যান্ন দ্রুতং ন বিলম্বিতং। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়ত ইতি স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিমোক্ষঞ্চ জান্বোশ্চ পরিমার্জ্জনং। প্রদদ্যাচ্ছোটিকাং যাবত্তাবন্মাত্রেতি গীয়তে ইতি চ স্কন্দপুরাণাৎ। অঙ্গুষ্ঠো মাত্রা সংখ্যায়তে তদেতি দত্তাত্রেয়বচনাচ্চ। লিঙ্গপুরাণগোরক্ষাদিবাক্যেষ্বেক চ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্বেন বিবক্ষিতত্বাৎ। যাজ্ঞবল্ক্যাদিবাক্যেষু ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্বেন বিবক্ষণাৎ ত্রিগুণস্থাধমস্থোত্তমত্বং তত্রাপ্যুক্তমিত্যবিরোধঃ। সর্ব্বেষু যোগসাধনেষু প্রাণায়ামো মুখ্যস্তৎসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদীনাং সিদ্ধেঃ। তদসিদ্ধৌ প্রত্যাহারাদ্যসিদ্ধেশ্চ। বস্তুতস্ত প্রাণায়াম এব প্রত্যাহারাদিশব্দৈর্নিগদ্যতে। তথা চোক্তং যোগচিন্তামণৌ। প্রাণায়াম এবাভ্যাসক্রমেণ বর্দ্ধমানঃ প্রত্যাহারধ্যানধারণাসমাধিশব্দৈরুচ্যত ইতি। তদুক্তং স্কন্দপুরাণে—প্রাণায়ামদ্বিষট্‌কেন প্রত্যাহার উদাহৃতঃ। প্রত্যাহারদ্বিষট্‌কেন ধারণা পরিকীর্ত্তিতা। ভবেদীশ্বরসঙ্গত্যৈ ধ্যানং দ্বাদশধারণং। ধ্যানদ্বাদশকেনৈব সমাধিরভিধীয়তে। যৎসমাধৌ পরং জ্যোতিরনন্তং স্বপ্রকাশকং। তস্মিন্ দৃষ্টে ক্রিয়াকাণ্ডযাতায়াতং নিবর্ত্তত ইতি। তথা ধারণা পঞ্চনাড়ীভির্ধ্যানং স্যাৎ ষষ্টিনাড়িকং। দিনদ্বাদশকেন স্যাৎ সমাধিঃ প্রাণসংযমাদিতি চ। গোরক্ষাদিভিরপ্যেবমেবোক্তং অত্রৈব ব্যবস্থা। কিঞ্চিদূনদ্বিচত্বারিংশদ্বিপলাত্মকঃ কনিষ্ঠপ্রাণায়ামকালঃ অয়মেবৈকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্ববিবক্ষয়া দ্বাদশমাত্রকঃ কালঃ। কিঞ্চিদূনচতুরশীতিবিপলাত্মকো মধ্যমপ্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্ববিবক্ষয়া চতুর্ব্বিংশতিমাত্রকঃ। পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলাত্মক উত্তমঃ প্রাণায়ামকালঃ। অয়মেকচ্ছোটিকাবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্ববিবক্ষয়া ষট্‌ত্রিংশন্মাত্রকঃ কালঃ। ছোটিকাত্রয়াবচ্ছিন্নস্ত কালস্ত মাত্রাত্ববিবক্ষয়া তু দ্বাদশমাত্রক এব। বন্ধপূর্ব্বকং পঞ্চবিংশত্যুত্তরশতবিপলপর্য্যন্তং যদা প্রাণায়ামস্থৈর্য্যং ভবতি তদা প্রাণো ব্রহ্মরন্ধ্রেণ গচ্ছতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গতঃ প্রাণো যদা পঞ্চবিংশতিপলপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা প্রত্যাহারঃ। যদা পঞ্চঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধারণা। যদা ষষ্টিঘটিকাপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা ধ্যানং। যদা দ্বাদশদিনপর্য্যন্তং তিষ্ঠতি তদা সমাধির্ভবতীতি সর্ব্বং রমণীয়ং ॥ ১২ ॥

প্রাণায়াম তিন প্রকার কথিত আছে, যথাঃ—কনিষ্ঠ, মধ্যম ও উত্তম। এই তিন প্রকার প্রাণায়ামের বিশেষ এই যে, প্রাণায়াম করিতে করিতে সাধকের গাত্রে ঘর্ম্মোদ্গম হয়, তাহাই কনিষ্ঠ প্রাণায়াম, ইহাতে একবার উদ্ঘাত হয় *। যে প্রাণায়ামকালে সাধকের গাত্রকম্প উপস্থিত হয়, তাহার নাম মধ্যম প্রাণায়াম, এই প্রাণায়ামে দুইবার উদ্‌ঘাত হয়। আর প্রাণায়াম করিতে করিতে যদি সাধকের প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্ত হয়, তাহা হইলে সেই প্রাণায়ামকে উত্তম প্রাণায়াম বলা যায়। ইহাতে তিনবার উদ্‌ঘাত হইয়া থাকে। যতকাল অভ্যাস করিলে প্রাণায়াম সাধিত না হয়, ততকাল পুনঃপুনঃ প্রাণায়াম করিতে থাকিবে। লিঙ্গপুরাণে এই ত্রিবিধ প্রাণায়ামের অন্যরূপ লক্ষণ উক্ত আছে। দ্বাদশমাত্রায় যে প্রাণায়াম করা যায়, তাহার নাম কনিষ্ঠ প্রাণায়াম, চতুর্ব্বিংশতি মাত্রায় যে প্রাণায়াম হয়, তাহাকে মধ্যম প্রাণায়াম বলা যায় এবং দ্বাত্রিংশন্মাত্রায় প্রাণায়াম করিলে তাহা উত্তম প্রাণায়াম বলিয়া কথিত হয়। ইহাদিগের মধ্যেও কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে ঘর্ম্ম, মধ্যম প্রাণায়ামে কম্প এবং উত্তম প্রাণায়ামে প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্র প্রাপ্তি হইয়া থাকে। উত্তম প্রাণায়াম সাধিত হইলে সাধকের বিশেষ আনন্দ জন্মে, নিদ্রার লাঘব হয়, আর চিত্তের আন্দোলন, ধ্বনিশ্রবণ, অঙ্গসঙ্কোচ ও শরীরে কম্প হইতে থাকে। যখন ধ্বনিশ্রবণ, ঘর্ম্মোদ্গম ও উত্তম জ্ঞান জন্মে, কোন প্রকার মূর্চ্ছা থাকে না, তখনই উত্তম প্রাণায়াম সাধিত হইল জানা যায়। গোরক্ষসংহিতায় লিখিত আছে যে, কনিষ্ঠ প্রাণায়ামে দ্বাদশমাত্রা, মধ্যম প্রাণায়ামে তাহার দ্বিগুণ অর্থাৎ চতুর্ব্বিংশতি মাত্রা এবং উত্তম প্রাণায়ামে ত্রিগুণ মাত্রা জানিবে। মাত্রা লক্ষণ বিষয়ে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলির মোচন, তিনবার জানুপরিমার্জ্জন এবং তালত্রয় ইহাদিগকেই জ্ঞানিগণ মাত্রা বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। যোগচিন্তামণিতে যে স্কন্দপুরাণের বচন লিখিত আছে, তাহাতে জানা যায় যে, নিদ্রিত পুরুষের শ্বাসপ্রশ্বাসে যে সময় লাগে, তাহাই প্রাণায়ামের কাল বলা যায়, আর ছয় শ্বাসে এক পল হয়, সুতরাং সার্দ্ধ দুই পলই প্রাণায়ামের কাল বলিয়া নিশ্চিত হইল। অতএব জানা যাইতেছে যে, সার্দ্ধ দ্বাদশ মাত্রায় যে প্রাণায়াম হয়, তাহাই উত্তম প্রাণায়াম। ইহাতে পূর্ব্বোক্ত লিঙ্গপুরাণের বচন ও গোরক্ষ বচনের বিরোধ মীমাংসিত হইল। পরন্তু পূর্ব্বে যে দ্বাদশমাত্রাবিশিষ্ট প্রাণায়ামই অধম প্রাণায়াম বলিয়া কথিত আছে, এই আশঙ্কা হইতে পারে। স্কন্দপুরাণের বচনে জানা যায় যে, অনতিদ্রুত ও অনতিবিলম্বভাবে জানুপ্রদক্ষিণ করিয়া ছোটিকামুদ্রা বন্ধনপূর্ব্বক অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী ধ্বনি করত প্রাণায়াম করিবে। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলির মোচন ও জানুপরিমার্জ্জন করিয়া ছোটিকা মুদ্রায় পূর্ব্বোক্ত মাত্রানুসারে প্রাণায়াম করিবে। বাস্তবিক লিঙ্গপুরাণে ও গোরক্ষাদির বচনেও এক এক ছোটিকার কালই প্রাণায়ামের মাত্রা নির্দ্ধারিত আছে। যাজ্ঞবল্ক্য বচনেও এই মত প্রকটিত হইয়াছে। পরন্তু যত প্রকার যোগসাধন আছে, তাহাদিগের মধ্যে প্রাণায়ামই প্রধান সাধন। যেহেতু একমাত্র প্রাণায়াম সাধিত হইলেই প্রত্যাহারাদি সিদ্ধ হইয়া থাকে। বস্তুত প্রত্যাহারাদি শব্দেও প্রাণায়ামই কথিত হয়। যোগচিন্তামণিগ্রন্থে লিখিত আছে যে, প্রাণায়ামই ক্রমশ বৃদ্ধি পাইলে প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সমাধি শব্দে কথিত হইয়া থাকে। স্কন্দপুরাণে লিখিত আছে যে, দ্বাদশ প্রাণায়ামে এক প্রত্যাহার, দ্বাদশ প্রত্যাহারে এক ধারণা ও দ্বাদশ ধারণাতে এক ধ্যান হয় এবং দ্বাদশ ধ্যানেই সমাধি হইয়া থাকে। এই সমাধি উপস্থিত হইলেই স্বপ্রকাশমান পরমজ্যোতি প্রকাশ পায়। এই পরমজ্যোতির দর্শন হইলেই সাধকের ক্রিয়াকাণ্ড ও সংসারে পুনরাবৃত্তি নিবৃত্তি হয়। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, পঞ্চঘটিকাকাল প্রাণায়াম করিলে ধারণা হয়। ষষ্টি ঘটিকা প্রাণায়ামে ধ্যান এবং দ্বাদশ দিবস প্রাণসংযম করিতে পারিলেই

* প্রাণবায়ু উৎক্রমমাণ হইয়া যে অপান বায়ুকে পাতিতকরে এবং ঊর্দ্ধে গমন করিয়া নিবৃত্ত হয়, তাহাই উদ্ঘাত বলিয়া শাস্ত্রে নির্দ্দিষ্ট আছে। কনিষ্ঠ, মধ্য ও উত্তম প্রাণায়ামে যথাক্রমে একবার, দুইবার ও তিনবার এইরূপ হইয়া থাকে।

সমাধি হইয়া থাকে। গোরক্ষ প্রভৃতি যোগিগণও এইরূপ বলিয়া থাকেন। এইক্ষণ নিশ্চিত হইল যে, কিঞ্চিদূন দ্বিচত্বারিংশৎ পলমাত্র কনিষ্ঠ প্রাণায়ামের কাল, কিঞ্চিদূন চতুরশীতি পল সময়ই মধ্যম প্রাণায়ামের কাল এবং পঞ্চবিংশাধিক শত পল সময়ই উত্তম প্রাণায়ামের কাল জানিবে। এইক্ষণ ইহাই জানা যাইতেছে যে, যখন পঞ্চবিংশাধিকশতসংখ্যক পল প্রাণসংযম হয়, তখনই প্রাণের ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন হয়। আর পঞ্চবিংশতি পল প্রাণায়াম হইলেই প্রত্যাহার হয়। যখন পঞ্চঘটিকাকাল প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে, তখন ধারণা হয়, যখন ষষ্টিঘটিকা কাল প্রাণ ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিত হয়, তখন ধ্যান হয়, আর যখন প্রাণ দ্বাদশ দিবস ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থান করে তখনই সাধকের সমাধি হয়॥ ১২॥

জলেন শ্রমজাতেন গাত্রমর্দ্দনমাচরেৎ।
দৃঢ়তা লঘুতা চৈব তেন গাত্রস্য জায়তে॥ ১৩॥

প্রাণায়ামানভ্যসতঃ স্বেদেজাতে বিশেষমাহ—জলেনেতি। শ্রমাৎ-প্রাণায়ামাভ্যাসশ্রমাজ্জাতং তেন জলেন প্রস্বেদেন গাত্রস্য শরীরস্য মর্দ্দনং তৈলাভ্যঙ্গবদাচরেৎ কুর্য্যাৎ। তেন মর্দ্দনেন গাত্রস্য দৃঢ়তা দার্ঢ্যং লঘুতা জাড্যাভাবো জায়তে প্রাদুর্ভবতি॥ ১৩॥

যখন প্রাণায়াম করিতে করিতে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম হইতে থাকে, তখন সেই ঘর্ম্মজলদ্বারা তৈলমর্দ্দনের ন্যায় গাত্রমর্দ্দন করিবে, এইরূপ করিলেই সাধকের শরীর লঘু ও দৃঢ় হয় এবং শরীরে কোনরূপ জড়তা থাকে না॥ ১৩॥

অভ্যাসকালে প্রথমে শস্তং ক্ষীরাজ্যভোজনম্।
ততোঽভ্যাসে দৃঢ়ীভূতে ন তাদৃঙ্ নিয়মগ্রহঃ॥ ১৪॥

অথ প্রথমোত্তরাভ্যাসয়োঃ ক্ষীরাদিনিয়মানাহ—অভ্যাসকাল ইতি। ক্ষীরং দুগ্ধমাজ্যং ঘৃতং তদ্যুক্তং ভোজনং ক্ষীরাজ্যভোজনং। শাকপার্থিবাদিবৎ সমাসঃ। কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধেঽভ্যাসো দৃঢ়ো ভবতি স্পষ্টমন্যৎ॥ ১৪॥

প্রাণায়ামের প্রথম অভ্যাসকালে দুগ্ধ ও ঘৃতমিশ্রিত অন্ন ভোজন করিবে। পরে যখন প্রাণায়াম করিতে করিতে অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হয়, অর্থাৎ সাধকের কুম্ভক সিদ্ধ হয়, তখন আর উক্তরূপ নিয়ম পালনের আবশ্যক নাই, অর্থাৎ দুগ্ধ ও ঘৃতমিশ্রিত অন্ন ভোজন না করিলেও কোন দোষ হইতে পারে না॥ ১৪॥

যথা সিংহো গজো ব্যাঘ্রো ভবেদ্বশ্যঃ শনৈঃ শনৈঃ
তথৈব সেবিতো বায়ুরন্যথা হন্তি সাধকম্॥ ১৫॥

সিংহাদিবচ্ছনৈরেব প্রাণং বশয়েন্ন সহসেত্যাহ—যথেতি। যথা যেন প্রকারেণ সিংহো মৃগেন্দ্রো গজো বনহস্তী ব্যাঘ্রঃ শার্দ্দূলঃ শনৈঃ শনৈরেব বশ্যঃ স্বাধীনো ভবেন্ন সহসা তথৈব তেনৈব প্রকারেণ সেবিতোঽভ্যস্তো বায়ুঃ প্রাণো বশ্যো ভবেৎ। অন্যথা সহসা গৃহ্যমাণঃ সাধকমভ্যাসিনং হন্তি সিংহাদিবৎ॥ ১৫॥

প্রাণায়াম সাধনকালে ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিতে হয়। যেমন সিংহ, হস্তী, ব্যাঘ্র প্রভৃতিকে বশীভূত করিতে হইলে ক্রমে ক্রমে তাহাদিগকে বশ করিতে হয়, সেইরূপ ক্রমে ক্রমেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে, অন্যথা হঠাৎ সিংহাদিকে বশীভূত করিতে গেলে যেমন তাহারা বশীকারককে বিনাশকরে, সেইরূপ একদা অধিক প্রাণায়াম করিলেও সাধকের বিশেষ অনিষ্ট হইবার সম্ভব আছে॥ ১৫॥

প্রাণায়ামাদিযুক্তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ো ভবেৎ।
অযুক্তাভ্যাসযোগেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ॥ ১৬॥

যুক্তাযুক্তয়োঃ ফলমাহ—প্রাণায়ামেনেতি। আহারাদিযুক্তিপূর্ব্বকো জালন্ধরাদিবন্ধযুক্তিবিশিষ্টঃ প্রাণায়ামো যুক্ত ইত্যুচ্যতে। তেন সর্ব্বরোগক্ষয়ঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং ক্ষয়ো নাশো ভবেৎ। অযুক্ত উক্তযুক্তিরহিতো যোঽভ্যাসস্তদ্যুক্তেন প্রাণায়ামেন সর্ব্বরোগসমুদ্ভবঃ সর্ব্বেষাং রোগাণাং সম্যগুদ্ভব উৎপত্তির্ভবেৎ॥ ১৬॥

প্রাণায়ামের অভ্যাসকালে যথানিয়মে আহার ও জালন্ধর বন্ধ করিয়া প্রাণায়াম করিবে, এইরূপ করিলে সাধকের সকলপ্রকার রোগ বিনাশ পায়। আর যদি কেহ যথোক্ত নিয়ম পালন না করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হয়, তাহা হইলে সাধকের অনেক প্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে॥ ১৬॥

হিক্কা স্বাসশ্চ কাশশ্চ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনাঃ।
ভবন্তি বিবিধা রোগাঃ পবনস্য প্রকোপতঃ॥ ১৭॥

অযুক্তেন প্রাণায়ামেন কে রোগা ভবন্তীত্যপেক্ষায়ামাহ। হিক্কেতি—হিক্কাশ্বাসকাসা রোগবিশেষাঃ শিরশ্চ কর্ণৌ চাক্ষিণী চ শিরঃকর্ণাক্ষি বেদনাঃ শিরঃকর্ণাক্ষিবেদনা বিবিধা নানাবিধা রোগা জ্বরাদয়ঃ। পবনস্য বায়োঃ প্রকোপতো ভবন্তি॥ ১৭॥

অনিয়মে প্রাণায়াম অভ্যাস করিলে সাধকের অনেকপ্রকার রোগ হয়। যে ব্যক্তি কথিত নিয়ম পালন না করিয়া প্রাণায়াম করে, তাহার বায়ু কুপিত হয়, সুতরাং সাধকের হিক্কা, শ্বাস, কাস, শিরঃপীড়া ও কর্ণশূল প্রভৃতি অনেকপ্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে॥ ১৭॥

যুক্তং যুক্তং ত্যজেদ্বায়ুং যুক্তং যুক্তঞ্চ পূরয়েৎ॥
যুক্তং যুক্তঞ্চ বধ্নীয়াদেবং সিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ॥ ১৮॥

যতঃ পবনস্য প্রকোপতো বিবিধা রোগা ভবন্ত্যতো যুক্তং যুক্তমিতি—বায়ুং প্রাণং যুক্তং যুক্তং ত্যজেৎ। রেচনকালে শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন বেগতঃ ইত্যর্থঃ। যুক্তং যুক্তং ন চাল্পং নাধিকং চ পূরয়েৎ। যুক্তং যুক্তং চ জালন্ধরবন্ধাদিযুক্তং বধ্নীয়াৎ কুম্ভয়েৎ। এবমভ্যসেচ্চেৎ সিদ্ধিং হঠসিদ্ধিমবাপ্নুয়াৎ॥ ১৮॥

যেহেতু অনিয়মে প্রাণায়াম করিলে বায়ু প্রকুপিত হইয়া নানাপ্রকার রোগ উৎপাদনকরে, অতএব বায়ুপূরণকালে অল্পে অল্পে পূরণ, কুম্ভককালে অল্পে অল্পে কুম্ভক এবং রেচনকালেও ক্রমে ক্রমে রেচন অভ্যাস করিবে। এই সকল নিয়ম পালন করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিলেই সাধক সিদ্ধিলাভ করিতে পারে॥ ১৮॥

যদা তু নাড়ীশুদ্ধিঃ স্যাত্তথা চিহ্নানি বাহ্যতঃ।
কায়স্য কৃশতা কান্তিস্তদা জায়েত নিশ্চিতম্॥ ১৯॥

যুক্তঃ প্রাণায়ামমভ্যসতো জায়মানায়া নাড়ীশুদ্ধের্লক্ষণমাহ দ্বাভ্যাং। যদাত্বিতি—যদা তু যস্মিন্ কালে তু নাড়ীনাং শুদ্ধির্ম্মলরাহিত্যং স্যাত্তদা বাহ্যানি সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ চিহ্নানি লক্ষণানি তথাশব্দেনান্তরাণ্যপি চিহ্নানি ভবন্তীত্যর্থঃ। তান্যেবাহ কায়স্যেতি কায়স্য দেহস্য কৃশতা কার্শ্যং কান্তিঃ সুরুচির্নিশ্চিতং জায়তে ॥ ১৯ ॥

যথোক্তনিয়মে প্রাণায়াম অভ্যাসকরিলে সাধকের নাড়ীসকল বিশুদ্ধ হয়। শারীরিক নাড়ী সকল বিশুদ্ধ হইলে সাধকের অনেকপ্রকার লক্ষণ প্রকাশ পায়। যখন নাড়ী বিশুদ্ধ হইয়া মলশূন্য হয়, তখন শরীরের কৃশতা লক্ষিত হয় ও কান্তিপুষ্টি বৃদ্ধি পায়, এই সকল লক্ষণ লক্ষিত হইলেই নাড়ীশুদ্ধি হইয়াছে জানা যায় ॥ ১৯ ॥

যথেষ্টধারণং বায়োরনলস্য প্রদীপনম্ ।
নাদাভিব্যক্তিরারোগ্যং জায়তে নাড়িশোধনং ॥ ২০ ॥

বায়োঃ প্রাণস্য যথেষ্টং বহুবারং ধারণং কুম্ভকেষু। অনলস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপনং প্রকৃষ্টা দীপ্তির্নাদস্য ধ্বনেরভিব্যক্তিঃ প্রাকট্যমারোগ্যমরোগতা নাড়ীশোধনান্নাড়ীনাং শোধনাম্মলরাহিত্যাজ্জায়তে ॥ ২০ ॥

প্রাণায়ামদ্বারা নাড়ীশুদ্ধি হইলে অন্যান্য লক্ষণও দৃষ্ট হয়। প্রাণবায়ু ধারণ করিতে করিতে যখন কুম্ভক সিদ্ধ হয়, তখন জঠরাগ্নি প্রদীপ্ত হয়. কণ্ঠ-নাদ হইতে থাকে এবং শারীরিক রোগসকল বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। এই সকলই নাড়ীশুদ্ধির প্রধান লক্ষণ ॥ ২০ ॥

মেদশ্লেষ্মাধিকঃ পূর্ব্বং ষট্‌কর্ম্মাণি সমাচরেৎ ।
অন্যস্তু নাচরেত্তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥ ২১ ॥

মেদাদ্যাধিক্যে উপায়ান্তরমাহ। মেদশ্লেষ্মাধিক ইতি—মেদশ্চ শ্লেষ্মা চ মেদশ্লেষ্মাণৌ তাবধিকৌ যস্য স তাদৃশঃ পুরুষঃ। পূর্ব্বং প্রাণায়ামাভ্যাসাৎ প্রাঙ্‌ নতু প্রাণায়ামাভ্যাসকালে ষট্‌কর্ম্মাণি বক্ষ্যমাণানি সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। অন্যস্তু মেদশ্লেষ্মাধিক্যরহিতস্তু তানি ষট্‌কর্ম্মাণি নাচরেৎ। তত্র হেতুমাহ—দোষাণাং বাতপিত্তকফানাং সমস্য ভাবঃ সমভাবঃ সমত্বং তস্মাদ্দোষাণাং সমত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

যে সাধকের শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য থাকে, সেই ব্যক্তি প্রাণায়াম অভ্যাসের পূর্ব্বে উত্তমরূপে নিম্নলিখিত ষট্‌কর্ম্মের অনুষ্ঠান করিবে, যাহার শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য নাই, তাহার ষট্‌কর্ম্ম করিতে হয় না। যাহার শরীরে বাতপিত্তকফাদির সমতা আছে, তাহার ষট্‌কর্ম্মাচারণ নিষ্প্রয়োজন ॥ ২১ ॥

নাভিদঘ্নজলে পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
ধৌতির্ব্বস্তিস্তথা নেতিস্ত্রাটকং নৌলিকং তথা।
কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্‌কর্ম্মাণি প্রচক্ষতে ॥ ২২ ॥

ষট্‌কর্ম্মাণ্যুপদিশতি ধৌতিরিতি স্পষ্টং ॥ ২২ ॥

এইক্ষণ পূর্ব্বোক্ত ষট্‌কর্ম্মের উপদেশ করিতেছেন। ধৌতি, বস্তি, নেতি, ত্রাটক, নৌলিকী ও কপালভাতি, এই সকল কর্ম্মকেই যোগিগণ ষট্‌কর্ম্ম বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ২২ ॥

কর্ম্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ঘটশোধনকারকম্ ।
বিচিত্রগুণসন্ধায়ি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥ ২৩ ॥

ইদং রহস্যমিত্যাহ কর্ম্মষট্‌কমিতি। ঘটস্য শরীরস্য শোধনং মলাপনয়নং করোতীতি ঘটশোধনকারকমিদমুদ্দিষ্টং কর্ম্মণাং ষট্‌কং ধৌত্যাদিকং গোপ্যং গোপনীয়ং। যতঃ—বিচিত্রগুণসন্ধায়ীতি বিচিত্রং বিলক্ষণং গুণং ষট্‌কর্ম্মরূপং সন্ধাতুং কর্ত্তুং শীলমস্যেতি বিচিত্রগুণসন্ধায়ি যোগিপুঙ্গবৈর্যোগিশ্রেষ্ঠৈঃ পূজ্যতে সৎক্রিয়তে। গোপনাভাবে তু ষট্‌কর্ম্মকমন্যৈরপি বিহিতং স্যাদিতি যোগিনঃ পূজ্যত্বভাবঃ প্রসজ্যেতেতি ভাবঃ। এতে মেদমেব কর্ম্মষট্‌কস্য মুখ্যং ফলমিতি সুচিন্তং। মেদশ্লেষ্মাদিনাশস্য প্রাণায়ামৈরপি সম্ভবাৎ। তদুক্তং—ষট্‌কর্ম্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপর ইতি পূর্ব্বোত্তরগ্রন্থস্যাপ্যেবমেব স্বারস্যাচ্চ ॥ ২৩ ॥

ধৌতিপ্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম শরীরের শোধন করে, অর্থাৎ শরীরের মল অপনয় করিয়া থাকে। এই সকল যোগ অতি গোপনে সাধন করিতে হয়। এই ষট্‌কর্ম্ম সাধকের নানাপ্রকার গুণ উৎপাদন করে, এই নিমিত্তই যোগিগণ ষট্‌কর্ম্মের বিশেষ আদর করিয়া থাকেন। এই ষট্‌কর্ম্মসাধনে অন্যান্য বিবিধ গুণ জন্মিয়া থাকে, অতএব উক্ত ষট্‌কর্ম্মসাধন বিশেষ প্রয়োজনীয়। কেবল মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশ ষট্‌কর্ম্মের ফল নহে, প্রাণায়াম দ্বারাও মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশ হইতে পারে। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, যে সাধক প্রাণায়াম যোগ অভ্যাসে তৎপর, সেই ব্যক্তি ষট্‌কর্ম্ম আচরণ করিবে ॥ ২৩ ॥

অথ ধৌতিঃ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্ ।
গুরূপদিষ্টমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ॥ ২৪ ॥

ধৌতিকর্ম্মাহ চতুরঙ্গুলমিতি চতুর্ণামঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈবায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্দ্রং কিঞ্চিদুষ্ণং বস্ত্রং পটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোষ্ণীশাদেঃ খণ্ডং গ্রাহ্যং। গুরুণোপদিষ্টো যো মার্গো বস্ত্রগ্রসনপ্রকারস্তেন শনৈর্ম্মন্দংমন্দং কিঞ্চিৎ কিঞ্চিদ্‌গ্রসেৎ। দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং। এবং দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ ॥ ২৪ ॥

পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকর্ম্ম তৎ। কাসশ্বাসপ্লীহকুষ্ঠং কফরোগাংশ্চ বিংশতিঃ। ধৌতিকর্ম্ম প্রভাবেন প্রয়ান্ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ২৫ ॥

তস্য প্রান্তং রাজদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা নৌলীকর্ম্মণোদরস্থবস্ত্রং সম্যক্ চালয়িত্বা। পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদ্বস্ত্রমুদ্গিরেন্নিষ্কাসয়েচ্চ। তদ্ধৌতিকর্ম্মোদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ। ধৌতিকর্ম্মণঃ ফলমাহ—কাসশ্বাসেতি কাসশ্চ শ্বাসশ্চ প্লীহা চ কুষ্ঠং চ। সমাহারদ্বন্দ্বঃ—কাসাদয়ো রোগবিশেষাঃ বিংশতিসংখ্যকাঃ কফরোগাশ্চ। ধৌতিকর্ম্মণঃ প্রভাবেন গচ্ছন্ত্যেব ন সংশয়ঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ ॥ ২৫ ॥

পূর্ব্বে যে ষট্‌কর্ম্ম উক্ত হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে ধৌতিকর্ম্মের লক্ষণ কহিতেছেন, চারি অঙ্গুলি বিস্তৃত পঞ্চদশ হস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড লইয়া তাহা জলসিক্ত ও কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে, পরে গুরুর উপদেশানুসারে উক্ত বস্ত্রখণ্ড ক্রমে গিলিতে আরম্ভ করিবে, অর্থাৎ প্রথম দিবসে এক হস্ত, দ্বিতীয় দিবসে দুই হস্ত এবং তৃতীয় দিবসে তিন হস্তপরিমাণ

বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিবে। এইরূপে ক্রমশ এক এক দিনে এক এক হস্ত বৃদ্ধি করিয়া সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাসকরিতে অভ্যাস করিবে। যে কালে সমুদায় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে পারিবে, সেই সময় উক্ত বস্ত্রখণ্ডের বহিঃস্থ প্রান্তভাগ দন্তদ্বারা ধারণ করিয়া রাখিবে, পরে নৌলীকর্ম্মদ্বারা উদরমধ্যগত বস্ত্রখণ্ড সঞ্চালিত করিয়া অল্পে অল্পে সেই বস্ত্রখণ্ড উদ্গিরণ করিবে। এই কর্ম্মকেই প্রসিদ্ধ যোগিগণ ধৌতিকর্ম্ম বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন। যদি কোন সাধক উক্তপ্রকার ধৌতিকর্ম্ম অভ্যাস করিতে পারে, তাহা হইলে সেই সাধকের শ্বাস, কাস, কুষ্ঠ এবং বিংশতিপ্রকার কফরোগ বিনাশ পাইয়া থাকে। এই ধৌতিকর্ম্মপ্রভাবে নানাপ্রকার রোগ বিনাশ পায়॥ ২৪—২৫॥

নাভিদঘ্নজলে পায়ৌ ন্যস্তনালোৎকটাসনঃ।
আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ ক্ষালনং বস্তিকর্ম্ম তৎ॥ ২৬॥

অথ বস্তিকর্ম্মাহ নাভিদঘ্নেতি—নাভিপরিমাণং নাভিদঘ্নং। পরিমাণে দঘ্নচ্ প্রত্যয়ঃ। তস্মিন্নাভিদঘ্নে নাভিপরিমাণে জলে নদ্যাদিতোয়ে পায়ু র্গুদং তস্মিন্ন্যস্তো নালো বংশনালো যেন কনিষ্ঠিকাপ্রবেশযোগ্যরন্ধ্রযুক্তং ষড়ঙ্গুলদীর্ঘং বংশনালং গৃহীত্বা চতুরঙ্গুলং পায়ৌ প্রবেশয়েৎ। অঙ্গুলিদ্বয়মিতং বহিঃ স্থাপয়েৎ। উৎকটমাসনং যস্য স উৎকটাসনঃ। পার্ষ্ণিদ্বয়ে স্ফিচৌ বিন্যস্য পাদাঙ্গুলিভিঃ স্থিতিরুৎকটাসনং। আধারস্যাকুঞ্চনং যথা-জলমন্তঃ প্রবিশেত্তথা সঙ্কোচনং কুর্য্যাৎ। অন্তঃপ্রবিষ্টং জলং নৌলিককর্ম্মণা চালয়িত্বা ত্যজেৎ। ক্ষালনং বস্তিকর্ম্মোচ্যতে—ধৌতিবস্তিকর্ম্মদ্বয়ং ভোজনাৎ প্রাগেব কর্ত্তব্যং। তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোঽপি ন কার্য্যঃ। কেচিত্তু—পূর্ব্বং মূলাধারেণ বায়োরাকর্ষণমভ্যস্য জলে স্থিত্বা পায়ৌ নালপ্রবেশনমন্তরেণৈব বস্তিকর্ম্মাভ্যসন্তি। তথা করণে সর্ব্বং জলং বহির্নায়াতি। অতো নানারোগধাতুক্ষয়াদিসম্ভবাচ্চ তথা বস্তিকর্ম্ম নৈব বিধেয়ং। কিমন্যথা স্বাত্মারামঃ পায়ৌ ন্যস্তনাল ইতি ব্রূয়াৎ॥ ২৬॥

কিরূপে বস্তিকর্ম্ম করিতে হয়, এইক্ষণ তাহাই বলিতেছেন। নদ্যাদির জলে নাভিপর্য্যন্ত মগ্ন করিয়া উৎকটাসনে উপবিষ্ট হইবে, পরে কনিষ্ঠাঙ্গুলি প্রবেশযোগ্য ষড়ঙ্গুল দীর্ঘ বংশনল গ্রহণ করিয়া গুহ্যদ্বারপথে সেই বংশনলের চারি অঙ্গুলিপ্রমাণ উদরমধ্যে প্রবেশিত করিবে. দুই অঙ্গুলিমাত্র বাহিরে রাখিবে, তৎপরে যাহাতে সেই বংশনলদ্বারা উদরমধ্যে জল প্রবেশ করিতে পারে, এইরূপে উদর সঙ্কোচ করিবে এবং উদরমধ্যে জল প্রবেশিত করিয়া নৌলীকর্ম্মদ্বারা সেই উদরমধ্যগত জল পরিচালিত করিবে, পরে সেই গুহ্যপ্রবিষ্ট বংশনলদ্বারা উদরস্থ জল পরিত্যাগ করিতে হইবে। এইরূপে উদরমধ্যে জল প্রবেশিত করিয়া উদরমধ্যভাগ প্রক্ষালনপূর্ব্বক জল পরিত্যাগ করিবে। ইহাতেই বস্তিকর্ম্ম হয়, এইরূপ উদর প্রক্ষালনকে বস্তিকর্ম্ম বলে। ভোজনের পূর্ব্বে উক্ত ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম করিতে হয় এবং ধৌতিকর্ম্ম ও বস্তিকর্ম্ম করিয়া অব্যবহিত পরেই ভোজন করিবে, কদাচ উক্ত কর্ম্মের পরে ভোজনের বিলম্ব করিবে না। কোন কোন যোগী বলেন, পূর্ব্বে মূলাধারে বায়ু আকর্ষণ অভ্যাস করিয়া জলমধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক বংশনল ব্যতিরেকে গুহ্যদ্বার দিয়া জলাকর্ষণ করিয়া বস্তিকর্ম্ম করিবে। এইরূপে বস্তিকর্ম্ম অভ্যাস করিলে যত জল উদরমধ্যে প্রবেশিত করা যায়, সেই সমুদায় জল নিঃশেষরূপে নির্গত হয় না। কিছু কিছু জল উদরমধ্যে থাকিয়া যায়, তাহাতে নানাপ্রকার রোগ জন্মে এবং ধাতুক্ষয় হইয়া থাকে, অতএব উক্তপ্রকার বস্তিকর্ম্ম করিবে না, গুহ্যদ্বার দিয়া বংশনল প্রবেশ করিয়াই বস্তিকর্ম্ম করা কর্ত্তব্য॥ ২৬॥

গুল্মপ্লীহোদরং চাপি বাতপিত্তকফোদ্ভবাঃ।
বস্তিকর্ম্মপ্রভাবেন ক্ষীয়ন্তে সকলাময়াঃ॥ ২৭॥

বস্তিকর্ম্মগুণানাহ দ্বাভ্যাং গুল্মপ্লীহোদরমিতি। গুল্মশ্চ প্লীহা চ রোগবিশেষাবুদরং জলোদরং চ তেষাং সমাহারদ্বন্দ্বঃ। বাতশ্চ পিত্তঞ্চ কফশ্চ তেভ্য উদ্ভবা একৈকস্মাদ্দ্বাভ্যাং সর্ব্বেভ্যো বা জাতাঃ সকলাঃ সর্ব্বে আময়া রোগা বস্তিকর্ম্মণঃ প্রভাবঃ সামর্থ্যং তেন ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি॥ ২৭॥

যে সাধক বস্তিকর্ম্ম অভ্যাস করে, তাহার গুল্ম, প্লীহা, উদরী এবং বাত, পিত্ত ও কফ জন্য রোগ সকল বিনাশ পায়, বাস্তবিক বস্তিকর্ম্ম অভ্যাস করিলে সর্ব্বব্যাধি নষ্ট হয়॥ ২৭॥

ধাত্বিন্দ্রিয়ান্তঃকরণপ্রসাদং দদ্যাচ্চ কান্তিং দহনপ্রদীপ্তিম্।
অশেষদোষোপচয়ং নিহন্যাদভ্যস্যমানং জলবস্তিকর্ম্ম॥ ২৮॥

ধাত্বিতি—অভ্যস্যমানমনুষ্ঠীয়মানং জলে বস্তিকর্ম্ম জলবস্তিকর্ম্ম কর্ত্তৃ দদ্যাদনুষ্ঠাতুরিতি শেষঃ। ধাতবো রসাসৃঙ্মাংসমেদোঽস্থিমজ্জাশুক্রাণি ধাতব ইত্যুক্তা ইন্দ্রিয়াণি বাক্পাণিপাদপায়ূপস্থানি পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রত্বক্চক্ষুর্জিহ্বাঘ্রাণানি পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়াণি চ অন্তঃকরণানি মনোবুদ্ধিচিত্তাহঙ্কাররূপাণি তেষাং পরিতাপবিক্ষেপশোকমোহগৌরবাবরণদৈন্যাদিরাজসতামসধর্ম্মবিনিবর্ত্তেন সুখপ্রকাশলাঘবাদিসাত্ত্বিকধর্ম্মাবির্ভাবঃ প্রসাদস্তং কান্তিং দ্যুতিং দহনস্য জঠরাগ্নেঃ প্রদীপ্তিঃ প্রকৃষ্টাং দীপ্তিং চ। তথা—অশেষাঃ সমস্তা যে দোষা বাতপিত্তকফাস্তেষামুপচয়ং। এতদপচয়স্যাপ্যুপলক্ষণং উপচয়াপচয়ৌ নিহন্যান্নিতরাং হন্যাৎ। দোষসাম্যরূপমারোগ্যং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ॥ ২৮॥

জলবস্তি অভ্যাস করিলে অন্যান্য বিশেষ ফল হয়। যে ব্যক্তি জলবস্তি অভ্যাস করে, তাহার রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা ও শুক্র এই সপ্ত ধাতু; বাক্, পাণি, পাদ, পায়ু, উপস্থ, এই পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয়; চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, জিহ্বা ও ত্বক্ এই পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার এই সমুদায় অন্তঃকরণ; ইহাদিগের পরিতাপ, বিক্ষেপ, শোকপ্রভৃতি তামসধর্ম্মের নিবৃত্তি হইয়া সুখ ও লাঘবাদি সাত্ত্বিকভাবের আবির্ভাব, প্রসন্নতা ও কান্তি বৃদ্ধি পায়, জঠরাগ্নির উদ্দীপন হয় এবং বাত, পিত্ত ও কফের হ্রাসবৃদ্ধি নিবৃত্তি হইয়া সাম্যভাব উপস্থিত হইতে থাকে॥ ২৮॥

অথ নেতি।

সূত্রং বিতস্তি সুস্নিগ্ধং নাসানালে প্রবেশয়েৎ।
মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিদ্ধৈর্নিগদ্যতে॥ ২৯॥

অথ নেতিকর্ম্মাহ সূত্রমিতি—বিতস্তি বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যুপলক্ষণমধিকস্যাপি। যাবতা সূত্রেণ সম্যক্ নেতিকর্ম্ম ভবেত্তাবদ্ গ্রাহ্যং। সুস্নিগ্ধং সুষ্ঠুস্নিগ্ধং গ্রন্থ্যাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা বা গুণিতং সুদৃঢ়ং গ্রাহ্যং। নাসা নাসিকা সৈব নালঃ সচ্ছিদ্রত্বাত্তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ। মুখান্নির্গময়েন্নিষ্কাসয়েৎ তৎপ্রকারস্ত্বেবং। সূত্রপ্রান্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ। পুনশ্চ মুখেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বতো মুখে সূত্রপ্রান্তমায়াতি। তৎ-

সূত্রপ্রান্তং নাসাবহিঃস্থসূত্রপ্রান্তঞ্চ গৃহীত্বা শনৈশ্চালয়েদিতি। চকারাদেকস্মিন্নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মিন্নির্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারস্ত্বেকস্মিন্নাসানালে সূত্রপ্রান্তং প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুল্যা নিরুধ্য পূরকং কুর্য্যাৎ পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচয়েৎ। পুনঃ পুনরেবং কুর্ব্বত ইতরনাসানালে সূত্রপ্রান্তমায়াতি তস্য পূর্ব্ববচ্চালনং কুর্য্যাদিতি। অয়ং প্রকারস্ত বহুবারং কুর্ব্বতঃ কদাচিদ্ভবতি। এবোক্তা সিদ্ধৈরণিমাদিগুণসম্পন্নৈঃ। তদুক্তং—অবাপ্তাষ্টগুণৈশ্বর্য্যাঃ সিদ্ধাঃ সদ্ভির্নিরূপিতা ইতি। নেতির্নিগদ্যতে নেতিরিতি কথ্যতে ॥ ২৯ ॥

এইক্ষণ নেতিকর্ম্ম কথিত হইতেছে। দ্বাদশাঙ্গুল অর্থাৎ যতপরিমাণ সূত্রদ্বারা নেতিকর্ম্ম সিদ্ধ হইতে পারে, সেই পরিমাণের সুস্নিগ্ধ ও গ্রন্থিপ্রভৃতি দোষ রহিত নব, দশ অথবা পঞ্চদশগুণিত সুদৃঢ় সূত্র গ্রহণ করিয়া নাসারন্ধ্রে প্রবেশিত করিবে এবং অন্য নাসারন্ধ্র অঙ্গুলিদ্বারা অবরুদ্ধ করিয়া কুম্ভক করিবে, পরে সেই সূত্র মুখদ্বারা নিষ্ক্রামিত করিতে হইবে, অর্থাৎ কুম্ভিত বায়ু রেচন করিলেই নাসিকাপ্রবিষ্ট সূত্রের অগ্রভাগ মুখদ্বারা নির্গত হইবে। পরে ঐ সূত্রের প্রান্তদ্বয় ধারণ করিয়া পুনঃ পুনঃ পরিচালিত করিতে থাকিবে। এইরূপে এক নাসিকায় সূত্র প্রবেশিত করিয়া অন্য নাসিকাদ্বারা নিষ্কাসন করিবে। ইহার বিশেষ এই, এক নাসিকায় সূত্রের এক প্রান্ত প্রবেশিত করিয়া অপর নাসিকা অঙ্গুলিদ্বারা নিরুদ্ধ করত পূরক করিবে, তাহাতেই সেই সূত্রাগ্র নাসিকায় প্রবিষ্ট হইবে এবং অন্য নাসিকায় বায়ু রেচন করিলেই সেই নাসিকাদ্বারা সূত্রের প্রান্ত বহির্গত হইবে। এইরূপ করিয়া পূর্ব্ববৎ সূত্রপ্রান্তদ্বয় ধারণপূর্ব্বক সেই সূত্র পরিচালিত করিবে। ইহাকেই যোগসিদ্ধ যোগিগণ নেতিকর্ম্ম বলেন ॥ ২৯ ॥

কপালশোধিনী চৈব দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী।
জত্রূর্দ্ধজাতরোগৌঘং নেতিরাশু নিহন্তি চ ॥ ৩০ ॥

নেতিগুণানাহ কপালশোধিনীতি—কপালং শোধয়তি শুদ্ধং মলরহিতং করোতীতি কপালশোধিনী। চকারান্নাসানালাদীনামপি এবশব্দোঽবধারণে। দিব্যাং সূক্ষ্মপদার্থগ্রাহিণীং দৃষ্টিং প্রকর্ষেণ দদাতীতি দিব্যদৃষ্টিপ্রদায়িনী নেতিক্রিয়া জত্রুণোঃ স্কন্ধসন্ধ্যোরূর্দ্ধমুপরিভাগে জাতো জত্রূর্দ্ধজাতঃ স চাসৌ রোগাণামোঘশ্চ তমাশু ঝটিতি নিহন্তি। চকারঃ পাদপূরণে—স্কন্ধো ভুজশিরোংশোঽস্ত্রী সন্ধী তস্যৈব জত্রুণীত্যমরঃ ॥ ৩০ ॥

নেতিকর্ম্ম সাধন করিলে সাধকের কিরূপ ফল হয়, তাহাই বলিতেছেন। নেতিকর্ম্ম সাধিত হইলে সাধকের কপাল ও নাসিকা মলরহিত হইয়া বিশুদ্ধ হয়, আর চক্ষুর দর্শনশক্তি বৃদ্ধি পায়, অর্থাৎ সাধক দিব্যদৃষ্টিসম্পন্ন হইতে পারে, সাধকের স্কন্ধসন্ধির উপরিভাগে কোন রোগ জন্মিতে পারে না এবং উক্ত স্থানে কোন রোগ থাকিলেও তাহা বিনাশ পায় ॥ ৩০ ॥

নিরীক্ষেন্নিশ্চলদৃশা সূক্ষ্মলক্ষ্যং সমাহিতঃ।
অশ্রুসম্পাতপর্য্যন্তমাচার্য্যৈস্ত্রাটকং স্মৃতম্ ॥ ৩১ ॥

ত্রাটকমাহ নিরীক্ষেদিতি—সমাহিতঃ একাগ্রচিত্তঃ নিশ্চলা চাসৌ দৃক্চ দৃষ্টিস্তয়া সূক্ষ্মং চ তল্লক্ষ্যং চ সূক্ষ্মলক্ষ্যমশ্রূণাং সম্যক্ পাতঃ পতনং তৎপর্য্যন্তং। অনেন নিরীক্ষণস্যাবধিরুক্তঃ নিরীক্ষেৎ পশ্যেৎ—আচার্য্যৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরিদং ত্রাটকং ত্রাটককর্ম্ম স্মৃতং কথিতং ॥ ৩১ ॥

এইক্ষণ কিরূপে ত্রাটককর্ম্ম করিতে হয়, তাহার ক্রম ও প্রণালী বলিতেছেন। সাধক একাগ্রচিত্ত হইয়া নিষ্পন্দনয়নে কোন সূক্ষ্মবস্তুর উপরি দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিবে। এইরূপ দৃষ্টি করিতে করিতে যতকাল সাধকের চক্ষু হইতে অশ্রুপাত না হয়, ততকাল উক্তরূপে এক দৃষ্টে চাহিয়া থাকিবে। মৎস্যেন্দ্র প্রভৃতি পুরাতন যোগিগণ এইরূপ দৃষ্টিকে ত্রাটকযোগ বলিয়াছেন ॥ ৩১ ॥

মোচনং নেত্ররোগাণাং তন্দ্রাদীনাং কপাটকম্।
যত্নতস্ত্রাটকং গোপ্যং যথা হাটকপেটকম্ ॥ ৩২ ॥

ত্রাটকগুণানাহ মোচনমিতি—নেত্রস্য রোগা নেত্ররোগাস্তেষাং মোচনং নাশকং তন্দ্রা আদির্যেষামালস্যাদীনাং তেষাং কপাটকং কপাটবদন্তর্দ্ধায়কমভিভাবকমিত্যর্থঃ। তন্দ্রা তামসচিত্তবৃত্তিবিশেষঃ। ত্রাটকং ত্রাটকাখ্যং কর্ম্ম যত্নতঃ প্রযত্নতঃ প্রযত্নাদ্গোপ্যং গোপনীয়ং। গোপনে দৃষ্টান্তমাহ যথেতি—হাটকস্য সুবর্ণস্য পেটকং পেটী ইতি লোকে প্রসিদ্ধং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ ॥ ৩২ ॥

ত্রাটকযোগ সাধিত হইলে সাধকের কি কি ফলপ্রাপ্তি হয়, তাহাই কথিত হইতেছে। যে যোগী পূর্ব্বোক্তপ্রকার ত্রাটকযোগ অভ্যাস করেন, তাহার সকলপ্রকার নেত্ররোগ বিনষ্ট হয়। ইহাকে তন্দ্রাদির কপাটস্বরূপ জানা যায়, যদি কেহ এই ত্রাটকযোগ সাধন করিতে পারে, তাহা হইলে সেই সাধকের কদাচ তন্দ্রার আবির্ভাব হইতে পারে না। এই যোগ অতি গোপনীয়, যেমন মনুষ্য সুবর্ণপেটিকা গোপনে রাখিয়া থাকে, যোগিগণ এই যোগকে সেইরূপ গোপন করিয়া রাখিবে ॥ ৩২ ॥

অথ নৌলিঃ।

অমন্দাবর্ত্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ।
নতাংশো ভ্রাময়েদেষা নৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষ্যতে ॥ ৩৩ ॥

নৌলিকর্ম্মাহ অমন্দেতি—নতৌ নম্রীভূতাবংশৌ স্কন্ধৌ যস্য স নতাংশঃ পুমানমন্দোঽতিশয়িতো য আবর্ত্তস্তস্যেব জলভ্রমস্যেব বেগো জবস্তেন তুন্দমুদরং। পিচণ্ডকুক্ষী জঠরোদরং তুন্দং স্তনৌ কুচাবিত্যমরঃ। সব্যং চাপসব্যং চ সব্যাপসব্যে দক্ষিণবামভাগৌ তয়োঃ সব্যাপসব্যতঃ। সপ্তম্যর্থে তসিঃ—ভ্রাময়েদ্ভ্রমন্তং প্রেরয়েৎ সিদ্ধৈরেষা নৌলিঃ প্রচক্ষ্যতে কথ্যতে ॥ ৩৩ ॥

এইক্ষণ নৌলীকর্ম্মের লক্ষণ কহিতেছেন। যোগসাধনতৎপর সাধক আপন উভয় স্কন্ধ অবনত করিয়া বাম দক্ষিণভাবে উদর পরিভ্রামিত করিবে, ইহাতেই নৌলীকর্ম্ম হইয়া থাকে যোগসিদ্ধ যোগিগণ এই যোগকে নৌলীকর্ম্ম নামে অভিহিত করেন ॥ ৩৩ ॥

মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদিসন্ধাপিকানন্দকরী সদৈব। অশেষদোষাময়শোষণী চ হঠক্রিয়ামৌলিরিয়ঞ্চ নৌলিঃ ॥ ৩৪ ॥

নৌলিগুণানাহ—মন্দাগ্নীতি। মন্দশ্চাসাবগ্নির্জঠরাগ্নিস্তস্য দীপনং সম্যগ্দীপনং চ পাচনং চ ভুক্তান্নপরিপাকশ্চ মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনে তে আদিনী যস্য তন্মন্দাগ্নিসন্দীপনপাচনাদি তস্য সন্ধাপিকা বিধাত্রী। আদিশব্দেন মলশুদ্ধ্যাদিঃ সদৈব সর্ব্বদৈবানন্দকরী সুখকরী। অশেষাঃ সমস্তাশ্চ তে

দোষাশ্চ বাতাদয় আময়াশ্চ রোগাস্তেষাং শোষণী শোষণকর্ত্রী হটস্থ ক্রিয়াণাং ধৌত্যাদীনাং মৌলির্ম্মৌলিরিবোত্তমা ধৌতিবস্ত্যোর্নৌলিসাপেক্ষত্বাৎ ইয়মুক্তা নৌলিঃ ॥ ৩১ ॥

নৌলীকর্ম্ম সাধিত হইলে সাধকের কি কি ফললাভ হয়, এইক্ষণ তাহাই বর্ণিত হইতেছে। যদি কোন যোগী নৌলীকর্ম্ম অভ্যাসকরিয়া সিদ্ধ হইতে পারে, তাহা হইলে সেই যোগীর উদরে মন্দাগ্নি থাকিলেও সেই অগ্নির উদ্দীপন হয়, ভুক্তদ্রব্যের শীঘ্র পরিপাক জন্মে। এই যোগসাধন করিতে পারিলে সাধকের সর্ব্বদা আনন্দানুভব হইতে থাকে এবং মনঃশুদ্ধি হয়, আর উক্ত কর্ম্মপ্রভাবে বাত, পিত্ত ও কফ এই দোষত্রয়ের সমতা থাকে, সমস্ত রোগ বিনাশ পায়। এই যোগ সর্ব্ববিধ হঠযোগের শীর্ষস্থানীয়। এই যোগসাধন না করিলে ধৌতি ও বস্তিকর্ম্ম সাধিত হইতে পারে না, সুতরাং এই যোগই সকল যোগের প্রধান ॥ ৩৪ ॥

ভস্ত্রাবল্লোহকারস্য রেচপূরৌ সসম্ভ্রমৌ।
কপালভাতির্ব্বিখ্যাতা কফদোষবিশোষিণী ॥৩৫॥

কপালভাতিং তদ্গুণং চাহ—ভস্ত্রাবদিতি লোহকারস্য ভস্ত্রাগ্নের্ধমনসাধনীভূতং চর্ম্ম তদ্বৎ সম্ভ্রমেণ সহ বর্ত্তমানৌ সসম্ভ্রমাবমন্দৌ যৌ রেচপূরৌ রেচকপূরকৌ কপালভাতিরিতি বিখ্যাতা। কীদৃশী কফদোষবিশোষিণী কফস্য দোষা বিংশতিভেদভিন্নাঃ। তদুক্তং নিদানে কফরোগাশ্চ বিংশতিরিতি তেষাং বিশোষিণী বিনাশিনী ॥ ৩৫ ॥

অনন্তর কপালভাতি যোগের লক্ষণ ও তাহার ফল বর্ণন করিতেছেন। কপালভাতি যোগ অভ্যাসকরিতে হইলে সাধক লোহকারের ভস্ত্রার ন্যায় রেচক ও পূরণ করিবে। যেমন লোহকার আপন অগ্ন্যুদ্দীপক চর্ম্মনির্ম্মিত যন্ত্র একবার বায়ুপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু নিঃসারিত করে, এই যোগসাধনতৎপর সাধক সেইরূপ একবার পূরকদ্বারা উদরে বায়ুপূরণ করিয়া পরক্ষণেই রেচন করিয়া সেই বায়ু নিঃসারিত করিবে। ইহাকেই কপালভাতি বলা যায়। এই কপালভাতি সাধিত হইলে সাধকের শারীরিক কফদোষ বিনাশ পায় ॥ ৩৫ ॥

ষট্কর্ম্মনির্গতস্থৌল্যকফদোষমলাদিকঃ।
প্রাণায়ামং ততঃ কুর্য্যাদনায়াসেন সিদ্ধ্যতি ॥ ৩৬ ॥

ষট্কর্ম্মাণাং প্রাণায়ামস্যোপকারকত্বমাহ—ষট্কর্ম্মেতি। ষট্কর্ম্মভির্ধৌতিপ্রভৃতিভির্নির্গতাঃ স্থৌল্যং স্থূলস্য ভাবঃ স্থূলত্বং কফদোষা বিংতিসংখ্যাকা মলাদয়শ্চ যস্য স তথা। শেষাদ্বিভাষেতি কপ্রত্যয়ঃ আদিশব্দেন পিত্তাদয়ঃ। প্রাণায়ামং কুর্য্যাৎ ততস্তস্মাৎ ষট্কর্ম্মপূর্ব্বকাৎ প্রাণায়ামাদনায়াসেনাশ্রমেণ সিদ্ধ্যতি যোগ ইতি শেষঃ। ষট্কর্ম্মাকারণে তু প্রাণায়ামে শ্রমাধিক্যং স্যাদিতি ভাবঃ ॥ ৩৬ ॥

প্রাণায়ামসাধনের পক্ষে পূর্ব্বোক্ত ষট্‌কর্ম্ম বিশেষ উপকারী. ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম করিলে শারীরিক স্থূলতা নিবারিত হয় এবং কফপিত্তাদির দোষের শান্তি হইয়া থাকে, অতএব প্রাণায়ামসাধনের পূর্ব্বে ধৌতি প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্মদ্বারা শরীরের স্থূলতা ও কফপিত্তাদির দোষের শান্তি হইলেই প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে থাকিবে। তাহা হইলেই অনায়াসে প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়, নচেৎ প্রাণায়ামসাধনে সমধিক পরিশ্রম বোধ হয় ॥ ৩৬ ॥

প্রণায়ামৈরেব সর্ব্বে প্রশুষ্যন্তি মলা ইতি।
আচার্য্যাণাং তু কেষাং চিদন্যৎ কর্ম্ম ন সম্মতম্ ॥৩৭॥

মতভেদেন ষট্কর্ম্মণামনুপযোগমাহ—প্রাণায়ামৈরিতি প্রাণায়ামৈরেব এবশব্দঃ ষট্কর্ম্মব্যবচ্ছেদার্থঃ। সর্ব্বে মলাঃ প্রশুষ্যন্তি মলা ইত্যুপলক্ষণং স্থৌল্যকফপিত্তাদীনামিতি হেতোঃ কেষাঞ্চিদাচার্য্যাণাং যাজ্ঞবল্ক্যাদীনামন্যৎ কর্ম্ম ষট্কর্ম্ম ন সম্মতং নাভিমতং। আচার্য্যলক্ষণমুক্তং বায়ুপুরাণে— আচিনোতি চ শাস্ত্রার্থমাচরেৎ স্থাপয়েদপি। স্বয়মাচরতে যস্মাদাচার্যস্তেন চোচ্যতে ইতি ॥ ৩৭ ॥

কোন কোন যোগী বলেন, প্রাণায়ামসাধনে ষট্‌কর্ম্মের উপযোগিতা নাই। কেবল প্রাণায়াম করিলেই শরীরের স্থূলতা ও কফপিত্তাদি দোষ নিবারিত হয়, এই নিমিত্তই যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি আচার্য্যগণের ষট্‌কর্ম্ম অভিপ্রেত নহে। বায়ুপুরাণে লিখিত আছে যে, যিনি শাস্ত্রার্থানুসারে লৌকিক আচার স্থাপন করিয়া আপনিও সেইরূপ আচরণ করেন, তাহাকেই আচার্য্য বলা যায় ॥ ৩৭ ॥

উদরগতপদার্থমুদ্বমন্তি পবনমপানমুদীর্য্য কণ্ঠনালে। ক্রমপরিচয়বশ্যনাড়িচক্রা গজকরণীতি নিগদ্যতে হঠজ্ঞৈঃ ॥৩৮॥

গজকরণীমাহ—উদরগতমিতি। আপনং পবনমপানবায়ুং লণ্ঠনালে কণ্ঠো নাল ইব কণ্ঠনালস্তস্মিন্ন্ দীর্য্যোৎক্ষিপ্যোদরে গতঃ প্রাপ্তঃ স চাসৌ পদার্থশ্চ ভুক্তপীতান্নজলাদিস্তং পরয়োদ্বমন্ত্যুদ্গিরন্তি যয়া যোগিন ইত্যধ্যাহারঃ। ক্রমেণ যঃ পরিচয়োঽভ্যাসস্তেনাবশ্যং স্বাধীনং নাড়ীনাং চক্রং যস্যাং সা তথা সা ক্রিয়া হঠজ্ঞৈর্হঠযোগাদ্যভিজ্ঞৈর্গজকরণীতি নিগদ্যতে কথ্যতে। ক্রমপরিচয়েন বশ্যো নাড্যাঃ শঙ্খিন্যা মার্গঃ কণ্ঠপর্য্যন্তো যস্যাং সা তথা ॥৩৮॥

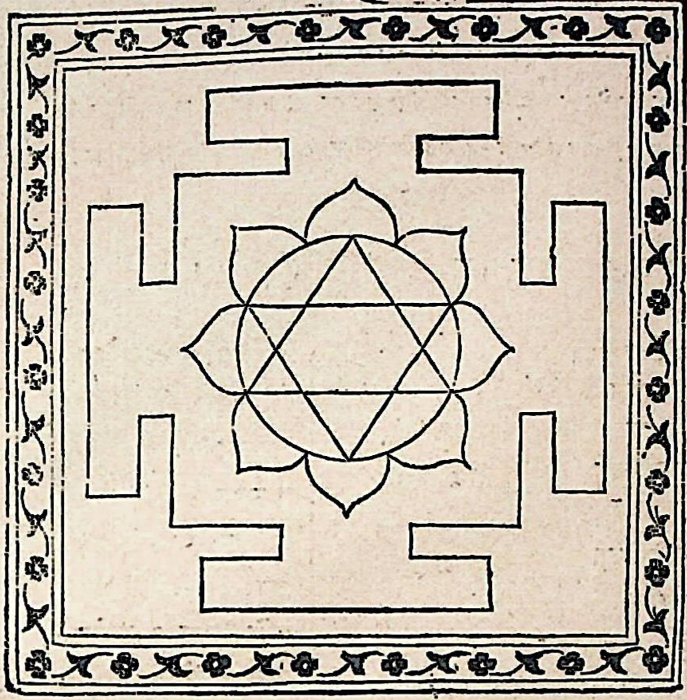
এইক্ষণ কাহাকে গজকরণী যোগ বলা যায় তাহাই কথিত হইতেছে। যে ক্রিয়া করিয়া যোগিগণ অপানবায়ুকে কণ্ঠনালে উৎক্ষিপ্ত করিয়া ভুক্ত অন্ন ও পীতজল বমন করিয়া ফেলিতে পারেন, হঠযোগাভিজ্ঞ জ্ঞানিগণ উক্ত ক্রিয়াকেই গজকরণী বলিয়া থাকেন। গজকরণীযোগ ক্রমত অভ্যাস করিলে সাধকের নাড়ীসকল বশীভূত হয় ॥ ৩৮ ॥

ব্রহ্মাদয়োঽপি ত্রিদশাঃ পবনাভ্যাসতৎপরাঃ।
অভূবন্নন্তকভয়াত্তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ ॥ ৩৯ ॥

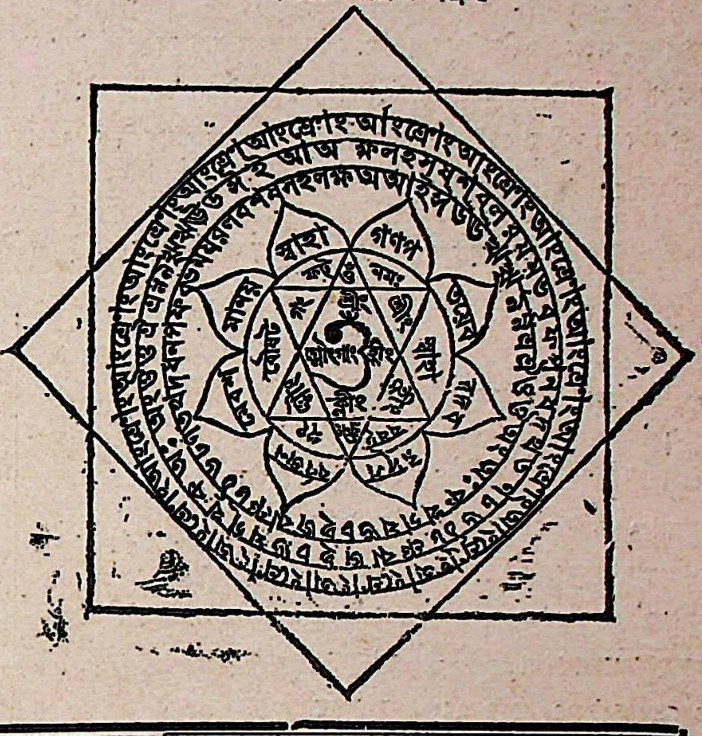
প্রাণায়ামোঽবশ্যমভ্যসনীয় সর্ব্বোত্তমৈরভ্যস্তত্বান্মহাফলত্বাচ্চেতি সূচয়ন্নাহ চতুর্ভিঃ—ব্রহ্মাদয় ইতি ব্রহ্মা আদির্যেষাং তে ব্রহ্মাদয়স্তেঽপি কিমুতান্য ইত্যর্থঃ। ত্রিদশা দেবাঃ অন্তয়তীত্যন্তকঃ কালস্তস্মাদ্ভয়মন্তকভয়ং তস্মাৎ পবনস্য প্রাণবায়োরভ্যাসো রেচকপূরককুম্ভকভেদভিন্নপ্রাণায়ামানুষ্ঠানরূপস্তস্মিংস্তৎপরা অবহিতা অভূবন্নাসন্ তস্মাৎ পবনমভ্যসেৎ প্রাণমভ্যসেৎ ॥ ৩৯ ॥

পুরাকালে প্রধান প্রধান যোগীরা প্রাণায়াম অভ্যাসকরিতেন এবং প্রাণায়াম অভ্যাসকরিয়া সিদ্ধ হইতে পারিলে তাহার মহাফল প্রাপ্তি হইয়া থাকে, অতএব অবশ্য প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে। ব্রহ্মাদি দেবগণ পূরক, কুম্ভক, রেচনরূপ প্রাণায়াম সাধনকরিয়া যমভয় নিবারিত করিয়াছেন, সুতরাং যোগিগণের পক্ষে প্রাণায়াম অবশ্য কর্ত্তব্য বলিয়া জানা যাইতেছে ॥ ৩৯ ॥

সামান্য পূজাযন্ত্রং



গণেশস্য ধারণ যন্ত্রং



এই অরুণোদয় মাসিকপত্রিকায় যোগ, জ্যোতিষ, (গণিত ও ফলিত) তন্ত্র, মন্ত্র, নানাদেবতাসাধন, তন্ত্রোক্তষট্‌কর্ম্ম, ইন্দ্রজালকৌতুক, প্রেততত্ত্ব, বৈশ্যতন্ত্র অর্থাৎ মিসমেরিজাম, সামুদ্রিক, বৈদ্যক, সঙ্গীত, দায়ভাগ, মিশ্রশাস্ত্র অর্থাৎ কৌলীন্যবিষয়, স্মৃতি, ন্যায়দর্শন, বেদ, পুরাণ ইত্যাদি বিষয় প্রকাশ করিবার মানস করিয়া ঐ সকল গ্রন্থ মধ্যে কি কি বিষয় বর্ণিত আছে, তাহা পাঠকবর্গের প্রদর্শনার্থ ঐ সকল গ্রন্থ হইতে কতক কতক অংশ উদ্ধৃত করিয়া ক্রমে অরুণোদয়ের চারিখণ্ডে প্রকাশ করিয়াছি। এইক্ষণ যে যে গ্রন্থ হইতে উদ্ধৃত করিয়া উক্ত বিষয় সকল প্রকাশ করিয়াছি এবং যে যে গ্রন্থের বিষয় লিখিতে বক্রী আছে, তাহা ঐরূপ প্রকাশ না করিয়া সেই সেই গ্রন্থ আদ্যোপান্ত কতক গ্রন্থ টীকা ও বঙ্গানুবাদ ও কতক কেবল মূলবঙ্গানুবাদ সহিত এই অরুণোদয়ের পঞ্চমখণ্ড হইতে প্রকাশ করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছি।

অরুণোদয়ে যে যে পুস্তক প্রকাশ করিতেছি তাহার কতক নাম নিম্নে লিখিতেছি।

সূর্য্যসিদ্ধান্ত।
সিদ্ধান্তশিরোমণি (ভাস্করাচার্য্যকৃত)
বৃহজ্জাতক
বৃহৎসংহিতা } (বরাহমিহিরকৃত)
দিনচন্দ্রিকা অর্থাৎ পঞ্জিকার তিথি-বারাদিগণনা, (রাঘবানন্দকৃত)
বৃহৎ পঞ্চাঙ্গসাধন
নানামতে চন্দ্রসূর্য্য গ্রহণগণনা
ইংরাজিমতে গ্রহস্ফুট ও গ্রহণ এবং তিথি গণনা
হায়নরত্ন
মকরন্দ উপপত্তি ইত্যাদি
বিবিধ সিদ্ধান্ত
নানামতে গণিত ও ফলিতশাস্ত্র
ষট্‌কর্ম্মদীপিকা
সিদ্ধনাগার্জ্জুন কক্ষপুট

ইন্দ্রজাল
ভূতডামর
বৃহৎ ভূতডামর
যক্ষডামর রসায়ন
উড্ডীশ
ক্রিয়োড্ডীশ
শাবর
কামরত্ন
দত্তাত্রেয়
উন্মত্তভৈরবীতন্ত্র
মালিনীতন্ত্র
কালোত্তরতন্ত্র
সিদ্ধযোগীশ্বরতন্ত্র
যোগিনীজালসম্বৎসর
শম্ভুযামল
মৌলশাস্ত্র

কৌলেয়ডামর
স্বচ্ছন্দতন্ত্র
রাজতন্ত্র
মৃতেশ্বরতন্ত্র
বাতুলতন্ত্র
কিঙ্কিনীতন্ত্র
মেরুতন্ত্র
কালচণ্ডেশ্বরতন্ত্র
শাকিনীতন্ত্র
ডাকিনীতন্ত্র
শাল্যতন্ত্র
হরমেখলা
রসার্ণব
ইত্যাদি
যে যে পুরাণ ও তন্ত্র ছাপিয়াছি ও অপরে ছাপিয়াছে, তদ্ভিন্ন অন্যান্য তন্ত্র ও পুরাণ

স্বরোদয়, উড্ডামরেশ্বর
যোগশাস্ত্র
হঠযোগ
পাতঞ্জল
বিবিধদর্শন
বেদ
স্মৃতি (নব্য ও প্রাচীন)
পূজাপদ্ধতি
বৈষয়িক কার্য্যের লেখাপড়া, যথা—কওলাদি ও জমিদারি সেরেস্তার কার্য্যাদির ফারম্।
এটর্ণির বাড়ির ও বাঙ্গালা লেখাপড়া, এতদ্ভিন্ন নানা কার্য্যের প্রণালী ও ইতিহাস, গল্প, উপন্যাস ইত্যাদি ক্রমে এই অরুণোদয় মাসিকপত্রে লিখিত হইবে।

এই অরুণোদয় নামক মাসিকপত্রিকা কলিকাতা ৫ নং শিমলাষ্ট্রীট্, জ্যোতিষপ্রকাশ যন্ত্রালয় হইতে প্রতি মাসে রয়েল চারিপেজি ফর্ম্মার ৮ ফর্ম্মা করিয়া প্রকাশ হইতেছে। গ্রাহকমহোদয়গণের পক্ষে বাৎসরিক অগ্রিম মূল্য ৩৲ তিন টাকা, ডাকমাশুল ৸৹ বার আনা, ষাণ্মাসিক ২৲ দুই টাকা, ডাকমাশুল ।৵৹ ছয় আনা ত্রৈমাসিক ১৷৹ এক টাকা চারি আনা, ডাকমাশুল ৵৹ তিন আনা, নগদমূল্য প্রতিখণ্ড ১৲ এক টাকা ও ডাকমাশুল ⁄৹ এক আনা।

ডামর ছয়প্রকার—যোগডামর, শ্লোকসংখ্যা—২৩৫৩৩ শিবডামর, শ্লোকসংখ্যা—১০০৭ দুর্গাডামর, শ্লোকসংখ্যা—১১৫০৩ সারস্বতডামর, শ্লোকসংখ্যা ৯৯০৫ ব্রহ্মডামর, শ্লোকসংখ্যা—৭১০৫ গন্ধর্ব্বডামর, শ্লোকসংখ্যা—৬০৬০ এই সকল বারাহীতন্ত্রে উল্লেখ আছে, অনুসন্ধান করিতেছি, পুস্তক সংগ্রহ করিতে পারিলেই মুদ্রিত করিয়া প্রকাশ করিব।

শ্রীরসিকমোহন চট্টোপাধ্যায় কর্ত্তৃক প্রকাশিত কৃষ্ণানন্দকৃত বৃহত্তন্ত্রসার ও বিবিধ তন্ত্র ডাকমাশুল ভিন্ন ৩২৲ টাকা। গরুড়পুরাণ ৬৲ টাকা দশকর্ম্ম-পদ্ধতি ১৷৹ এক টাকা আট আনা ফলিতজ্যোতিষ তৃতীয় খণ্ড ২৷৹ দুই টাকা আট আনা। ইংরাজি, বাঙ্গলা ও সংস্কৃতভাষায় লিখিত সামুদ্রিক ৫৲ পাঁচ টাকা। ইংরাজি জ্যোতিষ দুই ভালম ১০৲ দশ টাকা।

জ্যোতিষকল্পদ্রুম ৫০ খণ্ডে সমাপ্ত হইবে, এইক্ষণ ৩৬ ছত্রিশখণ্ড পর্য্যন্ত প্রকাশিত হইয়াছে, গ্রাহকগণ পক্ষে প্রতিখণ্ডের মূল্য ৷৹ আনা, মাশুল ⁄৹ এক আনা। অপরের পক্ষে ১৲ এক টাকা।

গণিত—লগ্নস্ফুট, গ্রহস্ফুট, গ্রহবলসাধন ৩ তিনখণ্ডের মূল্য ৩৷⁄৹ তিন টাকা নয় আনা। উপরের লিখিত পুস্তকগুলি ডাকে গেলে পৃথক্ মাশুল দিতে হইবে।

শ্রীরসিকমোহন চট্টোপাধ্যায়।

কফি, অতএব প্রজ্যোতিষকল্পদ্রুম, বিবিধ জ্যোতিষগ্রন্থ, তন্ত্রসার, বিবিধ তন্ত্র, ইন্দ্রজালাদিসংগ্রহ, গরুড়পুরাণ, অগ্নিপুরাণ,
স্থূলতা ও কফপিত্তজি জ্যোতিষ দুই ভালম্, সংস্কৃত, বাঙ্গলা ও ইংরাজি সামুদ্রিক ইত্যাদি প্রকাশক।
রিতে থাকিবে। তাহা হই
াণায়ামসাধনে সমধিক পরিশ্রম বোধ হ

যাবদ্বদ্ধো মরুদ্দেহে যাবচ্চিত্তং নিরাকুলম্।
যাবদ্দৃষ্টির্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ ॥ ৪০ ॥

যাবদিতি—যাবদ্যাবৎকালপর্য্যন্তং মরুৎ প্রাণানিলো দেহে শরীরে বদ্ধঃ শ্বাসোচ্ছ্বাসক্রিয়াশূন্যঃ। যাবচ্চিত্তমন্তঃকরণং নিরাকুলমবিক্ষিপ্তং সমাহিতং। যাবদ্ভ্রুবোর্ম্মধ্যে দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিঃ দৃশিরত্র জ্ঞানসামান্যার্থঃ। তাবত্তাবৎ-কালপর্য্যন্তং কলয়তীতি কালোঽন্তকস্তস্মাদ্ভয়ং কুতঃ ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। তথা চ বক্ষ্যতি—খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা। সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনেতি। স্বাধীনো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

সাধকের শরীরমধ্যে যতকাল প্রাণবায়ু অবরুদ্ধ থাকে, অর্থাৎ যাবৎ-শ্বাস-প্রশ্বাস-রহিত হইয়া থাকিতে পারে, যাবৎকাল সাধক চিত্ত বিক্ষেপ শূন্য হইয়া সমাধিযুক্ত থাকে। আর যতকাল ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে দৃষ্টি নিশ্চল রহে, অর্থাৎ অন্তঃকরণ সকল স্থির থাকে, ততকাল সেই যোগীর যমভয় থাকে না। শাস্ত্রান্তরে উক্ত আছে যে, যোগিগণের সমাধি হইলে সে কালের বাধ্য হয় না, কোন কর্ম্ম তাহাকে বশীভূত করিতে পারে না এবং সেই যোগী অন্যের বাধ্য হয় না। সমাধিযুক্ত যোগী সর্ব্বদা স্বাধীনভাবে বিদ্যমান থাকে ॥ ৪০ ॥

বিধিবৎ প্রাণসংযামৈর্নাড়ীচক্রে বিশোধিতে।
সুষুম্নাবদনং ভিত্ত্বা মুখাদ্বিশতি মারুতঃ ॥ ৪১ ॥

বিধিবদিতি—বিধিবৎপ্রাণসংযামৈরাসনজালন্ধরবন্ধাদিবিধিযুক্তপ্রাণা-য়ামৈর্নাড়ীচক্রে নাড়ীনাং চক্রং সমূহস্তস্মিন্ বিশোধিতে নির্ম্মলে সতি মারুতো বায়ুঃ সুষুম্না ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যস্থা নাড়ী তস্যা বদনং মুখং ভিত্ত্বা সুখাদনায়াসাদ্বিশতি সুষুম্নান্তরিতি শেষঃ ॥ ৪১ ॥

সাধক যথাবিধি প্রাণায়াম, আসন ও জালন্ধর বন্ধাদি সাধন করিবে। প্রাণায়ামদ্বারা শরীরবন্ধ ও শরীরস্থ নাড়ীসকল বিশোধিত হইলে প্রাণ-বায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার মুখ ভেদ করিয়া অনায়াসে সুষুম্না নাড়ীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে ॥ ৪১ ॥

মারুতে মধ্যসঞ্চারে মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়তে।
যো মনঃসুস্থিরীভাবঃ সৈবাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৪২ ॥

মারুত ইতি—মধ্যে সুষুম্নামধ্যে সঞ্চারঃ সম্যক্‌চরণং গমনং মূর্দ্ধপর্য্যন্তং যস্য স মধ্যসঞ্চারস্তস্মিন্ সতি মনসঃ স্থৈর্য্যং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। যো মনসঃ সুস্থিরীভাবঃ সুষ্ঠু স্থিরীভবনং সৈব মনোন্মন্য-বস্থা। মনোন্মনীশব্দ উন্মনীপর্য্যায়ঃ তথাগ্রে বক্ষ্যতি রাজযোগঃ সমাধি-শ্চেত্যাদিনা ॥ ৪২ ॥

প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে অর্থাৎ যখন ঐ বায়ু মূর্দ্ধা-পর্য্যন্ত গমন করে, তখন মনের স্থিরতা জন্মে, তাহা হইলে মনের ধ্যেয়াকার বৃত্তি হয়, মন অন্য কোন বিষয়ে আশক্ত না হইয়া কেবল ধ্যেয় বিষয়ে নিশ্চল থাকে। এইরূপে যে মনের স্থিরীভাব হয়, তাহাকেই মনোন্মনী অবস্থা বলে। এই মনোন্মনী অবস্থা পরে বিশেষরূপে বিবৃত হইবে ॥ ৪২ ॥

তৎসিদ্ধয়ে বিধানজ্ঞাশ্চিত্রান্ কুর্ব্বন্তি কুম্ভকান্।
বিচিত্রকুম্ভকাভ্যাসাদ্বিচিত্রাং সিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৪৪ ॥

বিচিত্রেষু কুম্ভকেষু প্রবৃত্তিং জনয়িতুং তেষাং মুখ্যফলমবান্তরফল-ঞ্চাহ—তৎসিদ্ধয়ে ইতি। বিধানং কুম্ভকানুষ্ঠানপ্রকারস্তজ্জানন্তীতি বিধানজ্ঞা-স্তৎসিদ্ধয়ে উন্মন্যবস্থাসিদ্ধয়ে চিত্রান্ সূর্য্যভেদনাদিভেদেন নানাবিধান্ কুম্ভকান্ কুর্ব্বন্তি বিচিত্রাশ্চ তে কুম্ভকাশ্চ বিচিত্রকুম্ভকাস্তেষামভ্যাসাদনু-ষ্ঠানাদ্বিচিত্রামণিমাদিভেদেন নানাবিধাং বিলক্ষণাং বা জন্মৌষধিমন্ত্র-তপোজাতাং। তদুক্তং ভাগবতে—জন্মৌষধিতপোমন্ত্রৈর্যাবতীরিহ সিদ্ধয়ঃ। যোগেনাপ্নোতি তাঃ সর্ব্বা নান্যৈর্যোগগতিং ব্রজেদিতি। আপ্নুয়াৎ প্রত্যা-হারাদিপরম্পরয়েতি ভাবঃ ॥ ৪৩ ॥

কুম্ভকসাধনে সাধকের প্রবৃত্তি উৎপাদনার্থ সেই কুম্ভক যে মোক্ষফল প্রদান করে, তাহাই দেখাইতেছেন। যে যে সাধক কুম্ভকের সম্যক্ অনুষ্ঠান জানেন, তাঁহারা উন্মনীভাবসিদ্ধির নিমিত্ত সূর্য্যভেদনাদি নানাপ্রকার কুম্ভকের অভ্যাস করিবেন। কুম্ভক অনেক প্রকার আছে, সেই সমুদায় কুম্ভক অভ্যাস করিলে সাধকের অণিমাদি সিদ্ধিলাভ হয়। শ্রীমদ্ভাগবতে লিখিত আছে যে, জন্ম, ওষধি, মন্ত্রজপ, তপস্যাপ্রভৃতিদ্বারা যত প্রকার সিদ্ধিলাভ হইতে পারে, একমাত্র যোগসাধন করিলে সেই সমুদায় সিদ্ধি হইয়া থাকে। বাস্তবিক যোগসাধনদ্বারা যেরূপ ফললাভ হইয়া থাকে, অন্য কোন কারণেই সেইরূপ ফললাভ হইতে পারে না ॥ ৪৩ ॥

অথ কুম্ভকভেদাঃ।

সূর্য্যভেদনমুজ্জায়ী সীৎকারী সীতলী তথা।
ভস্ত্রিকা ভ্রামরী মূর্চ্ছা প্লাবিনীত্যষ্টকুম্ভকাঃ ॥ ৪৪ ॥

অথাষ্টকুম্ভকানামভির্নির্দ্দিশতি—সূর্য্যভেদনমিতি স্পষ্টং ॥ ৪৪ ॥

যোগশাস্ত্রে অষ্টপ্রকার কুম্ভক উক্ত আছে, তাহাদিগের নাম এই—সূর্য্যভেদন, উজ্জায়ী, সীৎকারী, সীতলী, ভস্ত্রিকা, ভ্রামরী, মূর্চ্ছা ও প্লাবনী; মুনিগণ এই অষ্টপ্রকার কুম্ভক নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ৪৪ ॥

পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যো বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ।
কুম্ভকান্তে রেচকাদৌ কর্ত্তব্যস্তূড্ডিয়ানকঃ ॥ ৪৫ ॥

অথ হটসিদ্ধাবনন্যসিদ্ধাং পারমহংসীং সর্ব্বকুম্ভকসাধারণযুক্তিমাহ ত্রিভিঃ। পূরকান্ত ইতি। জালন্ধর ইত্যভিধা নাম যস্য স জালন্ধরাভিধো বন্ধো বধ্নাতি প্রাণবায়ুমিতি বন্ধঃ কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চিবুকস্য হৃদি স্থাপনং জালন্ধরবন্ধঃ পূরকান্তে পূরকস্যান্তে পূরকানন্তরং ঝটিতি কর্ত্তব্যঃ। তুশব্দাৎ-কুম্ভকাদাবুড্ডিয়ানকস্তু কুম্ভকান্তে কুম্ভকস্যান্তে কিঞ্চিৎ কুম্ভকশেষে রেচকস্যাদৌ রেচকাদৌ রেচকাৎ পূর্ব্বং কর্ত্তব্যঃ। প্রযত্নবিশেষেণ নাভিপ্রদেশস্য পৃষ্ঠত আকর্ষণমুড্ডিয়ানবন্ধঃ ॥ ৪৫ ॥

পরমহংস যোগিগণ হটযোগ সাধনে যেরূপ সর্ব্বকুম্ভকসাধারণ যুক্তি-প্রদর্শন করেন, এইক্ষণ তাহাই প্রদর্শিত হইতেছে। উক্ত যোগিগণ বলেন, পূরক করিয়া জালন্ধর বন্ধ করিবে। যাহাতে প্রাণবায়ুর বন্ধন হয়, তাহার নাম বন্ধ। কণ্ঠ আকুঞ্চিত করিয়া হৃদয়োপরি চিবুক স্থাপন করিলেই জালন্ধর বন্ধ হয়। আর কোনপ্রকার কৌশলদ্বারা পৃষ্ঠদেশে নাভির আকর্ষণ করিতে পারিলেই উড্ডীয়ান বন্ধ হইয়া থাকে। পূরকের পরে এবং রেচকের আদিতে এই উড্ডীয়ান বন্ধ করিবে ॥ ৪৫ ॥

অধস্তাৎ কুঞ্চনেনাশু কণ্ঠসঙ্কোচনে কৃতে।
মধ্যে পশ্চিমতানেন স্যাৎ প্রাণো ব্রহ্মনাড়ীগঃ ॥৪৬॥

অধস্তাদিতি—কণ্ঠস্য সঙ্কোচনং কণ্ঠসঙ্কোচনং তস্মিন্ কৃতে সতি জালন্ধরবন্ধে কৃতে সতীত্যর্থঃ। আশ্বব্যবহিতোত্তরমেবাধস্তাদধঃপ্রদেশাদাকুঞ্চনেনাধারাকুঞ্চনেন মূলবন্ধেনেত্যর্থঃ। মধ্যে নাভিপ্রদেশে পশ্চিমতঃ পৃষ্ঠতস্তানং তাননমাকর্ষণং তেনোড্ডিয়ানবন্ধেনেত্যর্থঃ। উক্তরীত্যা কৃতেন বন্ধত্রয়েণ প্রাণো বায়ুর্ব্রহ্মনাড়ীং সুষুম্নাং গচ্ছতীতি ব্রহ্মনাড়ীগঃ সুষুম্নানাড়ীগামী স্যাদিত্যর্থঃ। অত্রেদং রহস্যং—যদি শ্রীগুরুমুখাজ্জিহ্বাবন্ধঃ সম্যক্ পরিজ্ঞাতস্তর্হি জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেন জালন্ধরবন্ধেনৈব প্রাণায়ামঃ সিধ্যতি। বায়ুপ্রকোপেনৈবমধাতুবপুঃকৃশত্বং বদনে প্রসন্নতেত্যাদীনি সর্ব্বাণি লক্ষণানি জায়ন্ত ইতি মূলবন্ধোড্ডিয়ানবন্ধৌ নোপযুক্তৌ। তয়োর্জ্জিহ্বাবন্ধপূর্ব্বকেণ জালন্ধরবন্ধেনান্যথা সিদ্ধত্বাৎ। জিহ্বাবন্ধো ন বিদিতশ্চেদধস্তাৎ কুঞ্চনেনেতি শ্লোকোক্তরীত্যা প্রাণায়ামাঃ কর্ত্তব্যাঃ। ত্রয়োঽপি বন্ধা গুরুমুখাজ্‌জ্ঞাতব্যাঃ মূলবন্ধস্তু সম্যগজ্ঞাতো নানারোগোৎপাদকঃ। তথা হি—যদি মূলবন্ধে কৃতে ধাতুক্ষয়ো বিষ্টম্ভোঽগ্নিমান্দ্যং নাদমান্দ্যং গুটিকাসমূহাকারমজস্যেব পুরীষং স্যাত্তদা মূলবন্ধঃ সম্যক্ ন জ্ঞাত ইতি বোধ্যং। যদি তু ধাতুপুষ্টিঃ সম্যক্ মলশুদ্ধিরগ্নিদীপ্তিঃ সম্যক্ নাদাভিব্যক্তিশ্চ স্যাত্তদা জ্ঞেয়ং মূলমন্ধঃ সম্যক্ জাতঃ ইতি ॥ ৪৬ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচন অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধ সাধন করিয়া তাহার পরক্ষণেই আধার সঙ্কোচন অর্থাৎ মূলবন্ধ সাধন করিলে পৃষ্ঠ হইতে নাভিদেশের আকর্ষণ অর্থাৎ উড্ডিয়ানবন্ধদ্বারা প্রাণবায়ু ব্রহ্মনাড়ী অর্থাৎ সুষুম্নার মধ্যে প্রবেশ করে। ইহার তাৎপর্য্য এই যে, যদি গুরুদেবের উপদেশানুসারে সম্যক্‌প্রকার জিহ্বাবন্ধন জানিতে পারে, তাহা হইলে জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধদ্বারা প্রাণায়াম সিদ্ধ হয়। এইরূপ করিলে প্রাণবায়ুর প্রকোপ হয় না, শরীরের কৃশতা জন্মে এবং মুখের প্রসন্নতা প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার সুলক্ষণ প্রকাশ পায়। এইরূপ সাধনে মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ানবন্ধের কোন প্রয়োজন হয় না। কারণ জিহ্বাবন্ধনপূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধ করিলে মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ানবন্ধ কোন কার্য্যকারী হয় না। যাহারা জিহ্বাবন্ধ অভ্যাস করে নাই, তাহাদিগের পক্ষে মূলবন্ধ ও উড্ডিয়ানবন্ধ করিয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করা বিধেয়। উক্ত ত্রিবিধ বন্ধই গুরুসমীপে শিক্ষা করিবে। কারণ সম্যক্‌প্রকারে মূলবন্ধ না জানিয়া কার্য্য করিলে নানাপ্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে। মূলবন্ধের ইহাই পরীক্ষা যে, যদি মূলবন্ধ সাধন করিলে ধাতুক্ষয়, বিষ্টম্ভ, অগ্নিমান্দ্য, শব্দমান্দ্য এবং ছাগলের ন্যায় গুটিকাকার মল নির্গত হয়, তাহা হইলে জানিতে হইবে যে, তাহার মূলবন্ধ পরিজ্ঞান হয় নাই। আর যদি ধাতুপুষ্টি, মলশুদ্ধি, অগ্নিদীপ্তি ও সম্যক্‌প্রকার শব্দাভিব্যক্তি দেখা যায়, তাহা হইলেই তাহার মূলবন্ধ পরিজ্ঞান হইয়াছে নিশ্চয় করিতে হইবে ॥ ৪৬ ॥

অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্য প্রাণং কণ্ঠাদধো নয়েৎ।
যোগী জরাবিমুক্তঃ সন্ ষোড়শাব্দবয়ো ভবেৎ ॥ ৪৭ ॥

অপানমিতি। অপানমপানবায়ুমূর্দ্ধমুত্থাপ্যাধারাকুঞ্চনেন প্রাণং প্রাণবায়ুং কণ্ঠাদধঃ অধোভাগে নয়েৎ প্রাপয়েদ্যঃ স যোগী যোগোঽস্যাস্তি অভ্যস্তত্বেনেতি যোগী যোগাভ্যাসী জরয়া বার্দ্ধক্যেন বিমুক্তো বিশেষেণ মুক্তঃ সন্। ষোড়শানামব্দানাং সমাহারঃ ষোড়শাব্দং ষোড়শাব্দং বয়ো যস্য স তাদৃশো ভবেৎ। যদ্যপি পূরকান্তে তু কর্ত্তব্য ইত্যাদিনা ত্রয়াণাং শ্লোকানামেক এবার্থঃ পর্য্যবস্যতি তথাপি পূরকান্তে তু কর্ত্তব্য ইত্যনেন বন্ধানাং কাল উক্তঃ। অধস্তাৎকুঞ্চনেনেত্যনেন বন্ধানাং স্বরূপমুক্তং। অপানমূর্দ্ধমুত্থাপ্যেত্যনেন বন্ধানাং ফলমুক্তমিতি বিশেষঃ। জালন্ধরবন্ধে মূলবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো বন্ধ উড্ডিয়ানবন্ধো ভবত্যেবেত্যস্মিন্ শ্লোকেনোক্তঃ। তথাচোক্তং জ্ঞানেশ্বরেণ গীতাষষ্ঠাধ্যায়ব্যাখ্যায়াং। মূলবন্ধে জালন্ধরবন্ধে চ কৃতে নাভেরধোভাগ আকর্ষণাখ্যো স্বয়মেব ভবতীতি ॥ ৪৭ ॥

যে যোগী অপানবায়ুকে উর্দ্ধে উৎক্ষিপ্ত করিয়া আধার সঙ্কোচনপূর্ব্বক প্রাণবায়ুকে কণ্ঠের অধোভাগে আনয়ন করিতে পারে, সেই সাধক জরাবিহীন হইয়া চিরকাল ষোড়শবর্ষীয় যুবকের ন্যায় জীবিত থাকে। যদিও "পূরকান্তে তু কর্ত্তব্যঃ" ইত্যাদি বচনদ্বারা উক্ত শ্লোকত্রয়ই একার্থে পর্য্যবসিত হউক, তথাপি উক্ত বচনে যে বন্ধত্রয়ের কাল উক্ত হইয়াছে, ইহাই জানা যায়। আর "অধস্তাৎ কুঞ্চনেন" ইত্যাদিবচনে ত্রিবিধবন্ধের স্বরূপ উক্ত হইয়াছে এবং "অপানমূর্দ্ধমুৎক্ষিপ্য" ইত্যাদিবচনেই ঐ সকল বন্ধের ফল নির্দ্ধারিত হইয়াছে। কিন্তু এই শ্লোকে ইহাও কথিত হয় নাই যে, জালন্ধরবন্ধ ও মূলবন্ধ সাধন করিলেই নাভির অধোভাগের আকর্ষণরূপ উড্ডিয়ানবন্ধ হয়। জ্ঞানেশ্বর গীতার ষষ্ঠাধ্যায় ব্যাখ্যানে বলিয়াছেন যে, মূলবন্ধ ও জালন্ধরবন্ধ করিলেই নাভির অধোভাগ স্বয়ং আকর্ষিত হইয়া বদ্ধ হয় ॥ ৪৭ ॥

আসনে সুখদে যোগী বদ্ধা চৈবাসনং ততঃ।
দক্ষনাড্যা সমাকৃষ্য বহিঃস্থং পবনং শনৈঃ ॥ ৪৮ ॥

যোগাভ্যাসক্রমং বক্ষ্যে যোগিনাং যোগসিদ্ধয়ে। উষঃকালে সমুত্থায় প্রাতঃকালেঽথবা বুধঃ। গুরুং সংস্মৃত্য শিরসি হৃদয়ে স্বেষ্টদেবতাং। শৌচং কৃত্বা দন্তশুদ্ধিং বিদধ্যাড্ভস্মধারণং। শুচৌ দেশে মঠে রম্যে প্রতিষ্ঠাপ্যাসনং মৃদু। তত্রোপবিশ্য সংস্মৃত্য মনসা গুরুমীশ্বরং। দেশকালৌ চ সংকীর্ত্ত্য সঙ্কল্পবিধিপূর্ব্বকং। অদ্যেত্যাদি শ্রীপরমেশ্বরপ্রসাদপূর্ব্বকং সমাধিতৎফলসিদ্ধ্যর্থমাসনপূর্ব্বকান্ প্রাণায়ামাদীন্ করিষ্যে। অনন্তং প্রণমেদ্দেবং নাগেশং পীঠসিদ্ধয়ে। মণিভ্রাজৎফণাসহস্রবিধৃতবিশ্বম্ভরামণ্ডলায়ানন্তায় নাগরাজায় নমঃ। ততোঽভ্যসেদাসনানি শ্রমে জাতে শবাসনং। অন্তে সমভ্যসেত্তত্তু শ্রমাভাবে তু নাভ্যসেৎ। করণীং বিপরীতাখ্যাং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বমভ্যসেৎ। জালন্ধরপ্রসাদার্থং কুম্ভকাৎ পূর্ব্বযোগতঃ। বিধায়াচমনং কৃত্বা কর্ম্মাঙ্গং প্রাণসংযমং। যোগীন্দ্রাদীন্নমস্কৃত্য কৌর্ম্মাচ্চ শিববাক্যতঃ। কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যং। নমস্কৃত্যাথ যোগীন্দ্রান্ সশিষ্যাংশ্চ বিনায়কং। গুরুং চৈবাথ মাং যোগী যুঞ্জীত সুসমাহিতঃ। বদ্ধাভ্যাসে সিদ্ধপীঠং কুম্ভকাবন্ধপূর্ব্বকং। প্রথমে দশ কর্ত্তব্যাঃ পঞ্চবৃদ্ধ্যা দিনে দিনে। কার্য্যা অশীতি পর্য্যন্তং কুম্ভকাঃ সুসমাহিতৈঃ। যোগীন্দ্রঃ প্রথমং কুর্য্যাদভ্যাসং চন্দ্রসূর্য্যয়োঃ। অনুলোমবিলোমাখ্যমেতৎ প্রাহুর্ম্মনীষিণঃ। সূর্য্যভেদনমভ্যস্য বন্ধপূর্ব্বকমেকধীঃ। উজ্জায়িনং ততঃ কুর্য্যাৎ সীৎকারীং সীতলীং ততঃ। ভস্ত্রিকাং চ সমভ্যস্য কুর্য্যাদন্যাম্নবাপরান্। মুদ্রাঃ সমভ্যস্যেদ্বুদ্ধা গুরুবক্ত্রাদ্যথাক্রমং। ততঃ পদ্মাসনং বদ্ধা কুর্য্যান্নাদানুচিন্তনং। অভ্যাসং সকলং কুর্য্যাদীশ্বরার্পণমাদৃতঃ। অভ্যাসাদুত্থিতঃ স্নানং কুর্য্যাদুষ্ণেন বারিবা। স্নাত্বা সমাপয়েন্নিত্যং কর্ম্ম সংক্ষেপতঃ সুধীঃ। মধ্যাহ্নেঽপি

তথাভ্যস্ত কিঞ্চিদ্বিশ্রাম্য ভোজনং। কুর্ব্বন্তি যোগিনঃ পথ্যমপথ্যং ন কদাচন। এলাং বাপি লবঙ্গং বা ভোজনান্তে চ ভক্ষয়েৎ। কেচিৎ কর্পূরমিচ্ছন্তি তাম্বূলং শোভনং তথা। চূর্ণেন রহিতং শস্তং পবনাভ্যাসযোগিনাং। ইতি চিন্তামণের্ব্বাক্যং স্মরন্তং ভজতে নহি। কেচিৎপদেন যম্মাত্তু তয়োঃ শীতোষ্ণহেতুনা। ভোজনানন্তরং কুর্য্যান্মোক্ষশাস্ত্রাবলোকনং। পুরাণশ্রবণং বাপি নামসঙ্কীর্ত্তনং বিভোঃ। সায়ং সন্ধ্যাবিধিং কৃত্বা যোগং পূর্ব্ববদভ্যসেৎ। যদা ত্রিঘটিকাশেষো দিবসোঽভ্যাসমাচরেৎ। অভ্যাসানন্তরং কার্য্যা সায়ং সন্ধ্যা সদা বুধৈঃ। অর্দ্ধরাত্রে হটাভ্যাসং বিদধ্যাৎ পূর্ব্ববদযমী। বিপরীতাং তু করণীং সায়ংকালার্দ্ধরাত্রয়োঃ। নাভ্যসেদ্ভোজনাদূর্দ্ধং যতঃ সা ন প্রশস্যতে। অথোদ্দেশানুক্রমণং কুম্ভকান্ বিবক্ষুস্তত্র প্রথমোদিতং সূর্য্যভেদনং তদ্গুণাংশ্চাহ ত্রিভিঃ॥ আসন ইতি। সুখং দদাতীতি সুখদং তস্মিন্ সুখদে। শুচৌ দেশে প্রতিষ্ঠাপ্য স্থিরমাসনমাত্মনঃ। নাত্যুচ্ছ্রিতং নাতিনীচং চেলাজিনকুশোত্তরমিত্যুক্তলক্ষণে বিবিক্তদেশে সুখাসনস্থঃ শুচিঃ সমগ্রীবশিরঃশরীর ইতি শ্রুতেশ্চ। চেলাজিনকুশোত্তরে আসনে। আস্তেঽস্মিন্নত্যাসনং আস্ততেঽনেনেতি বা তস্মিন্ যোগী যোগাভ্যাসী। আসনং স্বস্তিকবীরসিদ্ধপদ্মাদ্যন্যতমং মুখ্যত্বাৎ সিদ্ধাসনমেব বা বদ্ধৈব বন্ধনেন সম্পাদ্যৈব কৃত্বৈবেত্যর্থঃ। তত আসনবন্ধানন্তরং দক্ষা দক্ষিণভাগস্থা যা নাড়ী পিঙ্গলা তয়া বহিঃস্থং দেহাদ্বহির্ব্বর্ত্তমানং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দং মন্দমাকৃষ্য পিঙ্গলয়া মন্দং মন্দং পূরকং কৃত্বেত্যর্থঃ॥ ৪৮॥

যে নিয়মে যোগাভ্যাস করিলে সাধকের যোগসিদ্ধি হয়, তাহার ক্রম কথিত হইতেছে। প্রত্যূষে অথবা প্রাতঃস্নানকালে গাত্রোত্থান করিয়া সহস্রারে শ্রীগুরুকে এবং হৃদয়ে অভীষ্টদেবকে চিন্তা করিবে, পরে বহির্গমন পূর্ব্বক শৌচ ও দন্তধাবন করিয়া ভস্মধারণ করিবে এবং পবিত্রদেশে মনোহর মঠমধ্যে কোমল আসন স্থাপন করিয়া তাহার উপরি উপবেশনপূর্ব্বক মানসে গুরুদেবকে স্মরণ করিবে। পরে দেশ ও কাল উল্লেখ করিয়া বিধিপূর্ব্বক সঙ্কল্প করিতে হইবে; অর্থাৎ আমি অদ্য অমুকমাসে, অমুকপক্ষে ও অমুক তিথিতে শ্রী পরমেশ্বরের প্রসন্নতা লাভ, সমাধি ও তৎফল সিদ্ধির কামনায় আসনবন্ধপূর্ব্বক প্রাণায়ামাদি করিব, এইরূপ সঙ্কল্প করিয়া পীঠসিদ্ধির নিমিত্ত "মণিভ্রাজৎ ফণাসহস্রবিধৃতবিশ্বম্ভরামণ্ডলায় অনন্তায় নাগরাজায় নমঃ" এই মন্ত্রে অনন্তদেবকে প্রণাম করিবে। অনন্তর আসন বন্ধন করিতে হইবে, যদি আসনবন্ধন করিতে পরিশ্রম বোধ হয়, তাহা হইলে প্রথমে শবাসন করিয়া পরে অভীষ্ট আসন করিবে। পরিশ্রম বোধ না হইলে অগ্রে শবাসন করিবে না, কিন্তু অন্তে অবশ্য শবাসন করিবে। কুম্ভকের পূর্ব্বে বিপরীতকরণীমুদ্রা করিতে হইবে। জালন্ধরবন্ধের সাধন কুম্ভকের পূর্ব্বেই কর্ত্তব্য। তৎপরে শিববাক্যানুসারে যোগীন্দ্রদিগকে নমস্কার করিয়া আচমনপূর্ব্বক কর্ম্মাঙ্গ প্রাণায়াম করিবে। কূর্ম্মপুরাণোক্ত শিববাক্যে জানা যায় যে, যোগসাধক ব্যক্তি সশিষ্য যোগীন্দ্র, বিনায়ক এবং শিবকে প্রণাম করিয়া চিত্তসংযমনপূর্ব্বক যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে। যোগাভ্যাসকালে সিদ্ধাসন বন্ধনকরিয়া কুম্ভক করিতে আরম্ভ করিবে। প্রথম দিনে দশবার কুম্ভক করিয়া তৎপর পঞ্চবার বৃদ্ধি নিয়মে কুম্ভক করিতে থাকিবে। যোগীরা সাবধানপূর্ব্বক উক্ত নিয়মে একদিনে অশীতিবারপর্য্যন্ত কুম্ভক করিবে। প্রথমে বামনাসিকায় বায়ুপূরণ করিয়া দক্ষিণনাসিকায় রেচন করিতে হইবে। পরে দক্ষিণ নাসিকায় পূরণ করিয়া বামনাসিকায় বিরেচন করিবে। প্রথমে একাগ্রচিত্তে সূর্য্যভেদন কুম্ভক করিয়া এই কুম্ভক সাধিত হইলে উজ্জায়ী, শীৎকারী, সীতলী ও ভস্ত্রিকা নামক কুম্ভক অভ্যাস করিয়া অন্যপ্রকার নববিধ যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে। যোগীব্যক্তি শ্রীগুরুর উপদেশানুসারে যথাক্রমে মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পদ্মাসন সাধনপূর্ব্বক নাদানুসন্ধান করিবে। এই সমুদায় কার্য্য শেষ করিয়া সকল কার্য্যই ঈশ্বরে সমর্পণ করিবে! তৎপরে আসন হইতে উত্থিত হইয়া উষ্ণজলে স্নান করিবে। পরে সংক্ষেপে সন্ধ্যাবন্দনাদি নিত্য কার্য্য সমাপন করিয়া মধ্যাহ্নকালেও পূর্ব্ববৎ যোগসাধন করিবে এবং কিঞ্চিৎকাল বিশ্রাম করিয়া ভোজনক্রিয়া সমাপন করিবে। পূর্ব্বকথিত পথ্যদ্রব্য ভোজন করিতে হইবে, কদাচ অপথ্য ভোজন করিবে না। ভোজনের পর এলাচী অথবা লবঙ্গভক্ষণদ্বারা মুখশুদ্ধি করিতে হইবে। প্রাণায়ামসাধনতৎপর যোগিদিগের পক্ষে কেহ কেহ কর্পূরযুক্ত চূর্ণবিহীন তাম্বূলভক্ষণের ব্যবস্থা দিয়া থাকেন, ইহা প্রশস্ত ব্যবস্থা নহে। বায়ুযোগাভ্যাসকারী সাধক ভোজনের পর মোক্ষসাধক শাস্ত্রের আলোচনা, পুরাণশ্রবণ ও ঈশ্বরের নামকীর্ত্তন করিবে। অনন্তর সায়ংকাল উপস্থিত হইলে বিধিপূর্ব্বক সায়ংকালীন সন্ধ্যা সমাপনান্তে পূর্ব্ববৎ যোগসাধনে প্রবৃত্ত হইবে। অথবা দিনের তিন ঘটিকামাত্র বেলা অবশিষ্ট থাকিতে যোগাভ্যাস আরম্ভ করিয়া যোগসাধনক্রিয়া শেষ হইলে সায়ংসন্ধ্যা করিবে। পরে অর্দ্ধরাত্রিসময়ে পূর্ব্ববৎ যোগসাধন করিতে আরম্ভ করিবে। সায়ংসময়ে ও রাত্রিতে যোগাভ্যাসে বিপরীতকরণীমুদ্রা করিবে না। কারণ ভোজনান্তে উক্ত মুদ্রা করিলে সাধকের শারীরিক অনিষ্ট হইতে পারে। সূর্য্যভেদন কুম্ভকের বিশেষ নিয়ম এই—পবিত্র নির্জ্জনপ্রদেশে অতি নীচ বা অতি উচ্চ নহে এইরূপ আসন স্থাপনকরিয়া অর্থাৎ প্রথমে বস্ত্র, তদুপরি মৃগাদির চর্ম্ম, তদুপরি কুশাস্তরণ করিয়া তাহাতে উপবেশনপূর্ব্বক শির, গ্রীবা ও শরীর সম এবং সরলভাবে রাখিয়া উপবেশন করিবে, পরে স্বস্তিকাসন, বীরাসন, সিদ্ধাসন, পদ্মাসন অথবা ভদ্রাসন বদ্ধকরিয়া দক্ষিণনাসিকাস্থিত পিঙ্গলানাড়ীদ্বারা ক্রমে ক্রমে কিছু কিছু করিয়া বহিঃস্থবায়ু আকর্ষণ করিবে এবং সেই নাড়ীদ্বারাই পূরণ করিবে॥ ৪৮॥

আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েৎ।
ততঃ শনৈঃ সব্যনাড্যা রেচয়েৎপবনং শনৈঃ॥ ৪৯॥

আকেশাদিতি। কেশানামর্য্যাদীকৃত্যাকেশং তস্মান্নখাগ্রানামর্য্যাদীকৃত্যেত্যানখাগ্রং তস্মাচ্চ নিরোধস্য বায়োরবরোধস্যাবধির্ম্মর্যদা যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা কুম্ভয়েৎ। কেশপর্য্যন্তং চ বায়োর্নিরোধো যথা ভবেত্তথাপি প্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। নন্ন হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়ং রোমকূপেষু নিঃসরেৎ। দেহং বিদারয়ত্যেষ কুষ্ঠাদিং জনয়ত্যপি। ততঃ প্রত্যাপিতব্যোঽসৌ ক্রমেণারণ্যহস্তিবৎ। বন্যো গজো গজারির্ব্বা ক্রমেণ মৃদুতামিয়াৎ। করোতি শাস্ত্রনির্দ্দেশান্ন চ তং পরিলঙ্ঘয়েৎ। তথা প্রাণো হৃদিস্থোঽয়ং যোগিনাং ক্রমযোগতঃ। গৃহীতঃ সেব্যমানস্তু বিশ্রম্ভমুপগচ্ছতীতি বাক্যবিরুদ্ধমিতি প্রযত্নেন কুম্ভকং কুর্য্যাদিতি কথমুক্তমিতি চেন্ন। হঠান্নিরুদ্ধঃ প্রাণোঽয়মিতি বাক্যস্য বলাদচিরেণ প্রাণজয়ং করিষ্যামীতি বুধ্যারম্ভঃ এবঞ্চ বহ্বভ্যাসাসক্তপরত্বাৎ ক্রমেণাপ্যরণ্যহস্তিবদিতি দৃষ্টান্তস্বারস্যাচ্চ। অতএব সূর্য্যাচন্দ্রমসোরভ্যাসে ধারয়িত্বা নিবোধ ইতি চোক্তং সঙ্গচ্ছতে। তস্মাৎ কুম্ভকস্বতি-

প্রযত্নপূর্ব্বকং কর্ত্তব্যঃ। যথাযথাতিযত্নেন কুম্ভকং ক্রিয়তে তথা। তথা তস্মিন্ গুণাধিক্যং ভবেৎ। যথা যথা চ শিথিলং কুম্ভকং স্যাত্তথা তথা। গুণাল্পত্বং স্যাৎ। অত্র যোগিনামনুভবোঽপি মানং। পূরকস্তু শনৈঃ শনৈঃ কার্য্যঃ বেগাদ্বা কর্ত্তব্যঃ। বেগাদপি কৃতে পূরকে দোষাভাবাৎ। রেচকস্তু শনৈঃ শনৈরেব কর্ত্তব্যঃ। বেগাৎ কৃতে রেচকে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ। ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্ন তু বেগতঃ। ইত্যাদ্যনেকধা গ্রন্থকারোক্তেশ্চ। ততো নিরোধাবধি কুম্ভকানন্তরং শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দং মন্দং সব্যে বামভাগে স্থিতা নাড়ী সব্যনাড়ী তয়া সব্যনাড্যা ইড়য়া পবনং বায়ুং রেচয়েদ্বহির্নিঃসারয়েৎ। পুনঃ শনৈরিত্যুক্তিস্তু শনৈরেব রেচয়েদিত্যবধারণার্থং। তদুক্তং। বিস্ময়ে চ বিশাদে চ দৈন্যে চৈবাবধারণে। তথা প্রসাদনে হর্ষে বাক্যমেকং দ্বিরুচ্যত ইতি ॥ ৪৯ ॥

কেশমূল হইতে নখাগ্রপর্য্যন্ত বায়ুরোধ করিয়া কুম্ভক করিবে। এককালে অধিক বায়ুরোধ করিলে লোমকূপদ্বারা বায়ু বহির্গত হয়, অথবা শরীর ভেদ করিয়া সেই বায়ু নিঃসারিত হয়, তাহাতে কুষ্ঠরোগ জন্মিতে পারে, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ুনিরোধ অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। যেমন পালিত হস্তীদ্বারা বন্যহস্তীকে ক্রমে ক্রমে বশীভূত করিতে হয়, সেইরূপ ক্রমে ক্রমে অভ্যাস করিয়া বায়ুরোধ সাধন করিবে। অতএব শাস্ত্রোক্ত নিয়মানুসারে অল্পে অল্পে বায়ু নিরোধ অভ্যাস করা কর্ত্তব্য। প্রাণায়াম সাধক কদাচ নিয়ম লঙ্ঘন করিবে না। ক্রমশ প্রাণবায়ুকে হৃদিস্থ করিতে পারিলেই বায়ু বশীভূত হয়। প্রাণায়ামসাধনে বলপ্রয়োগপূর্ব্বক অধিক পরিশ্রম করিয়া কার্য্যসিদ্ধির চেষ্টা করিলে কোনরূপেই কার্য্য সিদ্ধি হয় না। অতএব যত্নপূর্ব্বক কুম্ভক করিবে। কুম্ভকে যেরূপ যত্ন করিবে, সেইরূপ ফললাভ হইবে। সাধক আপন শক্তি অনুসারে কুম্ভক করিবে, সাধকের অধিক শক্তি থাকিলে অতি বেগে কুম্ভক করিলেও দোষ হয় না। সুতরাং যাহার যেমন শক্তি সেই সাধক সেইরূপেই প্রাণায়াম করিবে। যেমন অল্পে অল্পে কুম্ভক অভ্যাস করা উক্ত হইল, সেইরূপ রেচনকালেও অল্পে অল্পে রেচন করিবে। বলপ্রয়োগপূর্ব্বক রেচন করিলে বল হানি হইয়া থাকে, অতএব বলপ্রকাশ করিয়া রেচন করিবে না। অন্যান্য যোগশাস্ত্রেও এইরূপ প্রাণায়ামের পদ্ধতি উক্ত আছে ॥ ৪৯ ॥

কপালশোধনং বাতদোষঘ্নং কৃমিদোষহৃৎ।
পুনঃ পুনরিদং কার্য্যং সূর্য্যভেদনমুত্তমম্ ॥ ৫০ ॥

কপালশোধনমিতি। কপালস্য মস্তকস্য শোধনং শুদ্ধিকরং বাতজা দোষা বাতদোষাঃ অশীতিপ্রকারাস্তান্ হন্তীতি বাতদোষঘ্নং কৃমীণামুদরে জাতানাং দোষো বিকারস্তং হরতীতি কৃমিদোষহৃৎ। পুনঃ পুনর্ভূয়োভূয়ঃ কার্য্যং। সূর্য্যেণাপূর্য্য কুম্ভয়িত্বা চন্দ্রেণ রেচনমিতি রীত্যেদমুৎকৃষ্টং সূর্য্যভেদনং সূর্য্যভেদনাখ্যমুক্তং যোগিভিরিতি শেষঃ ॥ ৫০ ॥

পূর্ব্বে যেরূপ কুম্ভকের উপদেশ কথিত হইয়াছে, ঐরূপ উপদেশানুসারে কুম্ভক অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইলে সেই সাধকের মস্তক বিশুদ্ধ হয়, অশীতি প্রকার বায়ুরোগ বিনাশ পায় এবং উদরস্থ ক্রিমিদোষ নষ্ট হইয়া যায়, অতএব যোগিগণ উক্ত প্রণালীতে বারম্বার কুম্ভক করিবে। এই কুম্ভকে সূর্য্যনাড়ী অর্থাৎ দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণ করিয়া চন্দ্রনাড়ী অর্থাৎ বামনাসিকায় সেই বায়ু রেচন করিতে হয়, এই কুম্ভককে সূর্য্যভেদন কুম্ভক বলে। যোগিগণ এই কুম্ভককে অতি প্রধান যোগ বলিয়া নির্দ্দেশ করিয়াছেন ॥ ৫০ ॥

অথোজ্জায়ী।

মুখং সংযম্য নাড়ীভ্যামাকৃষ্য পবনং শনৈঃ।
যথা লগতি কণ্ঠাত্তু হৃদয়াবধি সস্বনম্ ॥ ৫১ ॥

উজ্জায়িনমাহ সার্দ্ধেন। মুখমিতি মুখমাস্যং সংযম্য সংযতং কৃত্বা মুদ্রয়িত্বেত্যর্থঃ। কণ্ঠাত্তু কণ্ঠাদারভ্য হৃদয়াবধি হৃদয়মবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা স্বনেন সহিতং যথাস্যাত্তথা। ইতি উভে ক্রিয়াবিশেষণে। লগতি শ্লিষ্যতি পবনঃ ইত্যর্থাৎ। তথা তেন প্রকারেণ নাড়ীভ্যামিড়াপিঙ্গলাভ্যাং পবনং বায়ুং শনৈর্ম্মন্দমাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা পূরয়িত্বেত্যর্থঃ ॥ ৫১ ॥

এইক্ষণ উজ্জায়ী কুম্ভকের লক্ষণ নিরূপণ করিতেছেন। প্রাণায়ামসাধক যোগীব্যক্তি মুখ মুদ্রিত করিয়া যাহাতে প্রাণবায়ু কণ্ঠ হইতে হৃদয়পর্য্যন্ত সশব্দে সংলগ্ন হয়, সেইরূপে ইড়া ও পিঙ্গলা অর্থাৎ বাম ও দক্ষিণ উভয় নাসিকায় বায়ু আকর্ষণ করিবে ॥ ৫১ ॥

পূর্ব্ববৎ কুম্ভয়েৎ প্রাণং রেচয়েদিড়য়া ততঃ।
শ্লেষ্মদোষহরং কণ্ঠে দেহানলবিবর্দ্ধনম্ ॥ ৫২ ॥

প্রাণং পূর্ব্ববৎ পূর্ব্বেণ সূর্য্যভেদনেন তুল্যং পূর্ব্ববৎ। আকেশাদানখাগ্রাচ্চ নিরোধাবধি কুম্ভয়েদিত্যুক্তরীত্যা কুম্ভয়েদ্রোধয়েৎ। ততঃ কুম্ভকানন্তরমিড়য়া বামনাড্যা রেচয়েত্ত্যজেৎ। উজ্জায়িগুণানাহ সার্দ্ধশ্লোকেন। শ্লেষ্মদোষহরমিতি। কণ্ঠে কণ্ঠপ্রদেশে শ্লেষ্মণো দোষাঃ শ্লেষ্মদোষাঃ কাসাদয়স্তান্ হরতীতি শ্লেষ্মদোষহরস্তং দেহানলস্য দেহমধ্যগতানলস্য জাঠরস্য বিবর্দ্ধনং বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনমিত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে বায়ু আকর্ষণ করিয়া সূর্য্যভেদন কুম্ভকের নিয়মানুসারে কেশ মূল হইতে পাদাগ্রপর্য্যন্ত বায়ু আকর্ষণ করিয়া কুম্ভক করিবে। পরে বামনাসিকাদ্বারা বায়ুরেচন করিতে হইবে। এইরূপ প্রাণায়াম করিলেই উজ্জায়ী কুম্ভক হয়, এই কুম্ভক সাধন করিলে সাধকের কফদোষ নিবৃত্তি পায়, সুতরাং কাসরোগ জন্মিতে পারে না এবং উদরাগ্নির বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনম্।
গচ্ছতা তিষ্ঠতা কার্য্যমুজ্জায্যাখ্যং তু কুম্ভকম্ ॥ ৫৩ ॥

নাড়ীতি। নাড়ী শিরা জলং পীতমুদকমুদরং তুন্দমাসমন্তাদ্দেহে বর্ত্তমানা ধাতবঃ আধাতবঃ। এষামিতরেতরদ্বন্দ্বঃ। তেষু গতঃ প্রাপ্তো যো দোষো বিকারস্তং বিশেষেণ নাশয়তীতি নাড়ীজলোদরাধাতুগতদোষবিনাশনং। গচ্ছতা গমনং কুর্ব্বতা তিষ্ঠতা স্থিতেন বাপি পুংসা উজ্জায্যাখ্যা-মুজ্জায়ীত্যাখ্যা যস্য তৎ। তু ইত্যনেনাস্য বৈশিষ্ট্যং দোতয়তি। কার্য্যা কর্ত্তব্যং। উজ্জাপীতি কচিৎ পাঠঃ। গচ্ছতা তিষ্ঠতা তু বন্ধরহিতঃ কর্ত্তব্যঃ। কুম্ভকশব্দস্ত্রিলিঙ্গঃ। পুংলিঙ্গপাঠে তু বিশেষণেষ্বপি পুংলিঙ্গঃ পাঠঃ। কার্য্যঃ ॥ ৫৩ ॥

যে সাধক উক্ত উজ্জায়ী কুম্ভকে সিদ্ধ হইতে পারে তাহার নাড়ীদোষ, উদরদোষ, শীতজলস্থিতদোষ ও সর্ব্বদেহগত ধাতুদোষ বিনাশ পায়। গমন করিতে করিতেও এই উজ্জায়ী কুম্ভক করিতে পারে, এই কুম্ভকসাধনে কোন বন্ধাদি করিতে হয় না॥ ৫৩॥

অথ সীৎকারী।

সীৎকাং কুর্য্যাত্তথা বক্ত্রে ঘ্রাণেনৈব বিজৃম্ভিকাম্।
এবমভ্যাসযোগেন কামদেবো দ্বিতীয়কঃ॥ ৫৪॥

সীৎকারীকুম্ভকমাহ,—সীৎকামিতি। বক্ত্রে মুখে সীৎকাং সীদেব সীৎকা সীদিতি শব্দঃ সীতকারস্তাং কুর্য্যাৎ। ওষ্ঠয়োরন্তরে সংলগ্নয়া জিহ্বয়া সীৎকারপূর্ব্বকং মুখেন পূরকং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ। ঘ্রাণেনৈব নাসিকয়ৈবেত্যনেনোভাভ্যাং নাসাপুটাভ্যাং রেচকঃ কার্য্য ইত্যুক্তং। এবশব্দেন বক্ত্রস্য ব্যবচ্ছেদঃ। বক্ত্রেণ বায়োর্নিঃসারণস্যাভ্যাসানন্তরমপি ন কার্য্যং। বলহানিকরত্বাৎ। বিজৃম্ভিকাং রেচকং কুর্য্যাদিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কুম্ভকস্ত্বনুক্তোঽপি সীৎকার্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেবাবগন্তব্যঃ। অথ সীৎকার্য্যাঃ প্রশংসা। এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যাসঃ পৌনঃপুন্যেনানুষ্ঠানং স এব যোগঃ যোগসাধনত্বাত্তেন দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ কামদেবঃ কন্দর্পঃ। রূপলাবণ্যাতিশয়েন কামদেবসাদৃশ্যাৎ॥ ৫৪॥

এইক্ষণ সীৎকারীনামক কুম্ভকের নিয়ম কথিত হইতেছে। এই কুম্ভক সাধন করিতে হইলে প্রথমে মুখে সীৎকার অর্থাৎ "সীৎ" এইরূপ শব্দ করিয়া ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্যে জিহ্বা-সংযোজন পুরঃসর সেই জিহ্বাদ্বারা সীৎকার করিয়া বায়ু পূরণ করিবে। পরে যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া উভয়নাসিকাদ্বারা রেচন করিবে, কদাচ মুখদ্বারা বায়ু রেচন করিবে না, কারণ মুখদ্বারা রেচন করিলে বলহানি হয়। পুনঃপুনঃ এই যোগের অনুষ্ঠান করিলে সাধক কামদেবের ন্যায় রূপবান্ হইতে পারে॥ ৫৪॥

যোগিনীচক্রসামান্যঃ সৃষ্টিসংহারকারকঃ।
ন ক্ষুধা ন তৃষ্ণা নিদ্রা নৈবালস্যং প্রজায়তে॥ ৫৫॥

যোগিনীনাং চক্রং যোগিনীচক্রং যোগিনীসমূহঃ। তস্য সামান্যঃ সংসেব্যঃ সৃষ্টিঃ প্রপঞ্চোৎপত্তিঃ সংহারস্তল্লয়ঃ তয়োঃ কারকঃ কর্ত্তা। ক্ষুধা ভোক্তুমিচ্ছা ন। তৃষ্ণা জলপানেচ্ছা ন। নিদ্রা সুষুপ্তির্ন। আলস্যং কায়চিত্তগৌরবাৎ প্রবৃত্ত্যভাবঃ। কায়গৌরবং কফাদিনা চিত্তগৌরবং তমোগুণেন নৈব প্রজায়তে নৈব প্রাদুর্ভবতি। এবমভ্যাসযোগেনেতি প্রজায়ত ইতি চ প্রতিবাক্যং সম্বধ্যতে॥ ৫৫॥

যদি কোন সাধক উক্ত সীৎকারীকুম্ভক সাধন করিয়া যোগাভ্যাস করে, তাহা হইলে সেই ব্যক্তি যোগিগণেরও সেব্য হইয়া থাকে; তাহার ক্ষুধা, তৃষ্ণা, নিদ্রা ও আলস্য থাকে না এবং সেই সাধক জগতের সৃষ্টিস্থিতি ও প্রলয় করিতে পারে॥ ৫৫॥

ভবেৎ সত্ত্বং চ দেহস্য সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতঃ।
অনেন বিধিনা সত্যং যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে॥ ৫৬॥

ভবেদিতি। দেহস্য শরীরস্য সত্ত্বং বলং চ ভবেৎ। অনেনোক্তেন বিধিনাভ্যাসবিধিনা যোগিনামিন্দ্র ইব যোগীন্দ্রো ভূমিমণ্ডলে সর্ব্বৈরুপদ্রবৈর্ব্বর্জ্জিতঃ সর্ব্বোপদ্রববর্জ্জিতো ভবেৎ সত্যং। সর্ব্ববাক্যং সাবধারণমিতি ন্যায়াৎ। যদুক্তং ফলং তৎ সত্যমেবেত্যর্থঃ॥ ৫৬॥

যে সাধক উপরি উক্ত সীৎকারী কুম্ভক অভ্যাস করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, তাহার শরীরে অধিক বল বৃদ্ধি পায় এবং পৃথিবীমণ্ডলে সর্ব্বপ্রকার উপদ্রব রহিত হইয়া থাকে॥ ৫৬॥

অথ শীতলী।

জিহ্বয়া বায়ুমাকৃষ্য পূর্ব্ববৎ কুম্ভ-সাধনম্।
শনকৈর্ঘ্রাণরন্ধ্রাভ্যাং রেচয়েৎ পবনং সুধীঃ॥ ৫৭॥

শীতলীকুম্ভকমাহ।—জিহ্বয়েতি জিহ্বয়োষ্ঠয়োর্বহির্নির্গতয়া বিহঙ্গমাধরচঞ্চুসদৃশয়া বায়ুমাকৃষ্য শনৈঃ পূরকং কৃত্বেত্যর্থঃ। পূর্ব্ববৎ সূর্য্যভেদনবৎ কুম্ভস্য কুম্ভকস্য সাধনং বিধানং কৃত্বেত্যধ্যাহারঃ। সুধীঃ শোভনা ধীর্য্যস্য সঃ, ঘ্রাণস্য রন্ধ্রে তাভ্যাং নাসাপুটবিবরাভ্যাং শনকৈঃ শনৈরেব। অব্যয়সর্ব্বনাম্নামিত্যকচ। পবনং বায়ুং রেচয়েৎ॥ ৫৭॥

অনন্তর শীতলীনামক কুম্ভকের প্রণালী কথিত হইতেছে। ওষ্ঠদ্বয়ের মধ্য দিয়া জিহ্বা বহির্গত করিয়া পক্ষিচঞ্চুর ন্যায় করিবে, পরে ঐ চঞ্চুসদৃশ জিহ্বাদ্বারা অল্পে অল্পে বায়ু আকর্ষণ করিয়া পূরণ করিবে, তৎপরে পূর্ব্বোক্ত সূর্য্যভেদনকুম্ভকের ন্যায় কুম্ভক করিয়া উভয়নাসিকাদ্বারা ক্রমে ক্রমে বায়ু রেচন করিবে। এইরূপ কুম্ভককে শীতলীকুম্ভক বলা যায়॥ ৫৭॥

গুল্মপ্লীহাদিকান্ রোগান্ জ্বরং পিত্তং ক্ষুধাং তৃষাম্।
বিষাণি শীতলী নাম কুম্ভিকেয়ং নিহন্তি হি॥ ৫৮॥

শীতলীগুণানাহ।—গুল্মশ্চ প্লীহচ গুল্মপ্লীহানৌ রোগবিশেষাবাদী যেষাং তে গুল্মপ্লীহাদিকাস্তান্ রোগানাময়ান্, জ্বরং জ্বরাখ্যং রোগং, পিত্তং পিত্তবিকারং, ক্ষুধাং ভোক্তুমিচ্ছাং, তৃষাং জলপানেচ্ছাং, বিষাণি সর্পাদিবিষজনিতবিকারান্। শীতলী নামেতি প্রসিদ্ধার্থিকমব্যয়ং। ইয়মুক্তা কুম্ভিকা নিহন্তি নিতরাং হন্তি। কুম্ভশব্দঃ স্ত্রীলিঙ্গোঽপি। তথাচ শ্রীহর্ষঃ। উদস্য কুম্ভীরথশাতকুম্ভজা ইতি॥ ৫৮॥

যে সাধক উপরি উক্ত শীতলীকুম্ভকের অনুষ্ঠান করে, তাহার গুল্ম, প্লীহা প্রভৃতি উদররোগ, জ্বর ও পিত্তবিকার বিনাশ পায়, সাধকের ক্ষুধা তৃষ্ণা থাকে না এবং সেই সাধকের শরীরে সর্পবিষ প্রবিষ্ট হইলেও তাহাতে কোন অনিষ্ট হইতে পারে না॥ ৫৮॥

অথ ভস্ত্রিকা।

ঊর্ব্বোরুপরি সংস্থাপ্য শুভে পাদতলে উভে।
পদ্মাসনং ভবেদেতৎ সর্ব্বপাপ-প্রণাশনম্॥ ৫৯॥

ভস্ত্রাকুম্ভকস্য পদ্মাসনপূর্ব্বকমেবানুষ্ঠানাত্তদাদৌ পদ্মাসনমাহ।—ঊর্ব্বোরিতি। উপর্য্যুত্তানে শুভে শুদ্ধে উভে দ্বে পাদয়োস্তলেঽধঃপ্রদেশে ঊর্ব্বোঃ সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা বসেৎ। এতৎ পদ্মাসনং ভবেৎ। কীদৃশং সর্ব্বেষাং পাপানাং প্রকর্ষেণ নাশনং। অত্রোপরীত্যব্যয়মুত্তানবাচকং। তথা চ কারকেষু মনোরমায়াং—উপর্য্যুপরিবুদ্ধীনামিত্যত্রোপরিবুদ্ধীনামিত্যস্যোত্তানবুদ্ধীনামিতি ব্যাখ্যানং কৃতং॥ ৫৯॥

কিপ্রণালীতে ভস্ত্রিকানামক কুম্ভক অভ্যাস করিতে হয় এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। এই কুম্ভক সাধন করিতে হইলে অগ্রে পদ্মাসন বদ্ধ করিয়া পরে কুম্ভক করা কর্ত্তব্য। পদ্মাসনবন্ধের নিয়ম এই—বাম উরুর উপরি দক্ষিণপাদতল এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বামপাদ স্থাপন করিয়া উপবেশন করিবে, এইরূপ করিলেই পদ্মাসন হইয়া থাকে, এই আসন সাধকের সকল প্রকার পাপবিনাশ করে॥ ৫৯॥

সম্যক্ পদ্মাসনং বদ্ধা সমগ্রীবোদরঃ সুধীঃ।
মুখং সংযম্য যত্নেন প্রাণং প্রাণেন রেচয়েৎ॥ ৬০॥

ভস্ত্রিকাকুম্ভকমাহ।—সমমিতি। গ্রীবা চ উদরঞ্চ গ্রীবোদরং। প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবঃ, সমং গ্রীবোদরং যস্য স সমগ্রীবোদরঃ। সুস্থিতা ধীর্য্যস্য স সুধীঃ, পদ্মাসনং সম্যক্ স্থিরং বদ্ধা মুখং সংযম্য সংযতং কৃত্বা যত্নেন প্রযত্নেন, ঘ্রাণেন ঘ্রাণস্যৈকতরেণ রন্ধ্রেণ প্রাণং শরীরান্তঃস্থিতং বায়ুং রেচয়েৎ॥ ৬০॥

ভস্ত্রিকানামক কুম্ভক সাধন কালে সাধক ব্যক্তি উত্তমরূপে পদ্মাসন বদ্ধ করিয়া উপবেশনপূর্ব্বক উদর ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া মুখ সংযত করিবে এবং বিশেষ যত্নসহকারে নাসিকারন্ধ্রের মধ্যগতবায়ু রেচন করিবে॥ ৬০॥

যথা লগতি হৃৎকণ্ঠে কপালাবধিলস্বনম্।
বেগেন পূরয়েচ্চাপি হৃৎপদ্মাবধিমারুতম্॥ ৬১॥

রেচকপ্রকারমাহ।—যথেতি। হৃচ্চ কণ্ঠঞ্চ হৃৎকণ্ঠং তস্মিন্ হৃৎকণ্ঠে। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। কপালাবধি কপালপর্য্যন্তং, স্বনেন সহিতং সস্বনং যথা স্যাত্তথা যেন প্রকারেণ লগতি প্রাণ ইতি শেষঃ, তথা রেচয়েৎ। হৃৎপদ্মমবধির্যস্মিন্ কর্ম্মণি তৎ হৃৎপদ্মাবধি, বেগেন তরসা, মারুতং বায়ুং, পূরয়েৎ। চাপীতি পাদপূরণার্থং॥ ৬১॥

ভস্ত্রিকা কুম্ভক সাধনে কিরূপে নাসিকামধ্যগত বায়ু রেচন করিবে; তাহাই কথিত হইতেছে। যাহাতে কপাল হইতে হৃদয় ও কণ্ঠদেশ পর্য্যন্ত সশব্দে বায়ু সংলগ্ন হয়, এইরূপে অন্তর্গত-বায়ু রেচন করিয়া পুনর্ব্বার হৃদয়পর্য্যন্ত বেগে বায়ুপূরণ করিবে॥ ৬১॥

পুনর্ব্বিরেচয়েত্তদ্বৎ পূরয়েচ্চ পুনঃ পুনঃ।
যথৈব লোহকারেণ ভস্ত্রা বেগেন চাল্যতে॥ ৬২॥

পুনরিতি। তদ্বৎ পূর্ব্ববৎ পুনর্ব্বিরেচয়েৎ পুনঃ পুনঃ পূরয়েচ্চেত্যন্বয়ঃ। উক্তেঽর্থে দৃষ্টান্তমাহ।—যথৈবেতি। লোহকারেণ লোহবিকারাণাং কর্ত্তা ভস্ত্রাগ্নের্ধমনসাধনীভূতঃ চর্ম্ম যথৈব যেন প্রকারেণ বেগেন চাল্যতে॥ ৬২॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে বায়ুপূরণ করিয়া পরক্ষণেই সেই বায়ু রেচন করিবে এবং পুনর্ব্বার পূরণ করিয়া বিরেচন করিতে হইবে। এইরূপে পুনঃ পুনঃ পূরণ ও রেচন করিবে। যেমন লোহকার ভস্ত্রা অর্থাৎ অগ্নি প্রজ্বালনার্থ চর্ম্মনির্ম্মিত যন্ত্র একবার বায়ুপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বায়ু শূন্য করে, সেইরূপ যোগিগণ একবার বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া পরক্ষণেই তাহা বিরেচন করিয়া বায়ুশূন্য করিবে, এইরূপ করিলেই ভস্ত্রিকা নামক প্রাণায়াম সাধিত হয়॥ ৬২॥

তথৈব স্বশরীরস্থং চালয়েৎ পবনং ধিয়া।
যদা শ্রমো ভবেদ্দেহে তদা সূর্য্যেণ পূরয়েৎ॥ ৬৩॥

তথৈব তেনৈব প্রকারেণ স্বশরীরস্থং স্বশরীরে স্থিতং পবনং প্রাণং ধিয়া বুদ্ধ্যা চালয়েৎ। রেচকপূরকযোর্নিরন্তরাবর্ত্তনেন চালনস্যাবধিমাহ।—যদা শ্রম ইতি। যদা যস্মিন্ কালে দেহে শরীরে শ্রমো রেচকপূরকয়োর্নিরন্তরাবর্ত্তনেনায়াসো ভবেত্তদা তস্মিন্ কালে। যথা যেন প্রকারেণ পবনেন বায়ুনা লঘু ক্ষিপ্রমেবোদরং পূর্ণং ভবেত্তথা তেন প্রকারেণ সূর্য্যনাড্যা পূরয়েৎ। লঘুক্ষিপ্রমরং দ্রুতমিত্যমরঃ॥ ৬৩॥

লৌহকার যেমন বারম্বার ভস্ত্রাযন্ত্র পরিচালিত করে প্রাণায়ামসাধক যোগী সেইরূপ আপন শরীরস্থিত বায়ুর পরিচালনা করিবে। বিশেষ বিবেচনা করিয়া এই কার্য্য করিতে হইবে। যতকাল পরিশ্রমবোধ না হয় ততকাল এইরূপে পুনঃ পুনঃ বায়ু চালনা করিবে, কিন্তু পরিশ্রম বোধ হইলে সাধক দক্ষিণনাসিকায় শীঘ্র বায়ু-পূরণ করিবে॥ ৬৩॥

যথোদরং ভবেৎ পূর্ণমনিলেন তথা লঘু।
ধারয়েন্নাসিকাং মধ্যাতর্জ্জনীভ্যাং বিনা দৃঢ়ম্॥ ৬৪॥

পূরকানন্তরং যৎকর্ত্তব্যং তদাহ।—ধারয়েদিতি। মধ্যমাতর্জ্জনীভ্যাং বিনাঙ্গুষ্ঠানামিকাকনিষ্ঠিকাভির্নাসিকাং দৃঢ়ং ধারয়েৎ। অঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণনাসাপুটং নিরুদ্ধ্যানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসাপুটং নিরুদ্ধ্য নাসিকাং দৃঢ়ং গৃহ্ণীয়াদিত্যর্থঃ॥ ৬৪॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে অতি দ্রুত বায়ু গ্রহণ করিয়া উদর পূরণপূর্ব্বক মধ্যমা ও তর্জনী ব্যতিরেকে অন্যান্য অঙ্গুলিদ্বারা নাসিকাদ্বয় বদ্ধ করিয়া রাখিবে, অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা দক্ষিণনাসিকা বদ্ধ করিয়া অনামিকা ও কনিষ্ঠাদ্বারা বামনাসিকা ধারণপূর্ব্বক দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিবে॥ ৬৪॥

বিধিবৎ কুম্ভকং কৃত্বা রেচয়েদিড়য়ানিলম্।
বাতপিত্তশ্লেষ্মহরং শরীরাগ্নিবিবর্দ্ধনম্॥ ৬৫॥

বিধিবদিতি। বন্ধপূর্ব্বকং কুম্ভকং কৃত্বেড়য়া চন্দ্রনাড্যাঽনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। ভস্ত্রাকুম্ভকস্যৈবং পরিপাটী। বামনাসিকাপুটং দক্ষিণভুজানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য দক্ষিণনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্বেগেন রেচকপূরকাঃ কার্য্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসাপুটেন পূরকং কৃত্বাঙ্গুষ্ঠেন দক্ষিণং নাসাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং ধারয়েৎ। পশ্চাদিড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসিকাপুটেন ভস্ত্রাবদ্ঝটিতি রেচকপূরকাঃ কর্ত্তব্যাঃ। শ্রমে জাতে তেনৈব নাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং বামনাসিকাপুটং নিরুদ্ধ্য যথাশক্তি কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রচয়েদিত্যেকা রীতিঃ। বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং দক্ষিণনাসিকাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিত্যঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন রেচয়েৎ। এবং শতধা কৃত্বা শ্রমে জাতে তেনৈব পুরয়েৎ। বন্ধপূর্ব্বকং কৃত্বেড়য়া রেচয়েৎ। পুনর্দ্দক্ষিণনাসাপুটমঙ্গুষ্ঠেন নিরুদ্ধ্য বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বা ঝটিতি বামনাসিকাপুটমনামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং নিরুদ্ধ্য পিঙ্গলয়া রেচয়েত্তত্রাবৎ। পুনঃপুনরেবং কৃত্বা রেচক-

পূরকাবৃত্তিক্রমে জাতে বামনাসাপুটেন পূরকং কৃত্বানামিকাকনিষ্ঠিকাভ্যাং ধৃত্বা কুম্ভকং কৃত্বা পিঙ্গলয়া রেচয়েদিতি দ্বিতীয়া রীতিঃ। ভস্ত্রিকাগুণানাহ। বাতপিত্তেতি। বাতশ্চ পিত্তঞ্চ শ্লেষ্মা চ বাতপিত্তশ্লেষ্মাণস্তান্ হরতীতি তাদৃশং শরীরে দেহে যোঽগ্নির্জঠরানলস্তস্য বিশেষেণ বর্দ্ধনং দীপনং ॥ ৬৫ ॥

যথোক্ত প্রকারে নাসিকাদ্বয় অবরুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করিতে হইবে, অনন্তর বামনাসাপুটে বায়ু রেচন করিবে। ভস্ত্রিকানামক কুম্ভকের সাধারণনিয়ম এই যে, অগ্রে দক্ষিণহস্তের অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা বামনাসাপুট অবরুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসাপুটে ভস্ত্রার ন্যায় বায়ুপূরণ ও রেচন করিবে। ইহাতে পরিশ্রম হইলে দক্ষিণনাসিকাদ্বারা বায়ুপূরণ করিয়া অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা সেই নাসাপুট অবরুদ্ধ করত যথাশক্তি কুম্ভক করিয়া বামনাসিকায় বায়ু-রেচন করিবে। তৎপরে অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা দক্ষিণনাসাপুট রুদ্ধ করিয়া বামনাসিকায় বায়ুগ্রহণপূর্ব্বক কনিষ্ঠা ও অনামিকাঙ্গুলিদ্বারা বামনাসিকা অবরুদ্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করত দক্ষিণনাসিকাদ্বারা বায়ু-রেচন করিবে। অনন্তর বামনাসাপুট কনিষ্ঠা ও অনামিকাঙ্গুলিদ্বারা অবরুদ্ধ করিয়া দক্ষিণনাসিকায় বায়ু পূরণপূর্ব্বক অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলিদ্বারা দক্ষিণ নাসিকা ধারণ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভক করিবে এবং বামনাসিকায় রেচন করিতে হইবে। এইরূপে পুনঃ পুনঃ ভস্ত্রিকানামককুম্ভক সাধন করিবে। এইরূপ কুম্ভক করিতে যদি পরিশ্রম বোধ হয়, তাহাহইলে যখন যে নাসিকায় রেচন করিবে, তখন সেই নাসিকায় পূরণ করিবে, ইহাতে উক্ত কুম্ভক-জনিত পরিশ্রমের শান্তি এবং বাত, পিত্ত ও কফদোষের নিবৃত্তি হইয়া শারীরিক অগ্নির বৃদ্ধি হইতে থাকে ॥ ৬৫ ॥

কুণ্ডলীবোধকং ক্ষিপ্রং পবনং সুখদং হিতম্।
ব্রহ্মনাড়ীমুখে সংস্থকফাদ্যর্গলনাশনম্ ॥ ৬৬ ॥

ক্ষিপ্রং শীঘ্রং কুণ্ডল্যাঃ সুপ্তায়া বোধকং বোধকর্তৃ পুনাতীতি পবনং পবিত্রকারকং সুখং দদাতীতি সুখদং হিতং ত্রিদোষহরত্বাৎ সর্ব্বেষাং হিতং সর্ব্বদা চ হিতং সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বদা হিতত্বেঽপি সূর্য্যভেদনোজ্জায়িনাবুষ্ণৌ প্রায়েণ শীতে হিতৌ। সীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণোষ্ণে হিতে। ভস্ত্রাকুম্ভকঃ সমশীতোষ্ণঃ সর্ব্বদা হিতঃ সর্ব্বেষাং কুম্ভকানাং সর্ব্বরোগহরত্বেঽপি সূর্য্যভেদনং প্রায়েণ বাতহরং। উজ্জায়ী প্রায়েণ শ্লেষ্মহরঃ। সীৎকারীশীতল্যৌ প্রায়েণ পিত্তহরে। ভস্ত্রাখ্যঃ কুম্ভকঃ ত্রিদোষহর ইতি বোধ্যং, ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না ব্রহ্মপ্রাপকত্বাৎ। তথা চ শ্রুতিঃ। শতং চৈকা চ হৃদয়স্য নাড্যস্তাসাং মূর্দ্ধানমভিনিঃসৃতৈকা। তয়োর্দ্ধমায়ন্নমৃতত্বমেতি বিশ্বগণ্যা উৎক্রমণে ভবন্তি। তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সংস্থঃ সম্যক্ স্থিতো যঃ কফাদিরূপোঽর্গলঃ প্রাণগতিপ্রতিবন্ধকস্তস্য নাশনং নাশকর্তৃ ॥ ৬৬ ॥

যে সাধক পূর্ব্বোক্ত ভস্ত্রিকানামক কুম্ভক অভ্যাস করে তাহার প্রসুপ্তা কুণ্ডলীশক্তির প্রবোধ হয়, শারীরিক বায়ু সুখপ্রদ, পবিত্র, হিতজনক ও ত্রিদোষাপহারী হইয়া থাকে। সকলপ্রকার কুম্ভকই সর্ব্বদা হিতসাধন করিয়া থাকে, কিন্তু সূর্য্যভেদন ও উজ্জায়ী এই দ্বিবিধ কুম্ভক উষ্ণগুণপ্রদ ও শীতগুণের সাধক। সীৎকারী ও শীতলী এই দ্বিবিধ কুম্ভক শীতল হইলেও প্রায়ই উষ্ণগুণপ্রদ। ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক সমশীতোষ্ণ। যদিও সকল প্রকার কুম্ভক সর্ব্বদা সর্ব্বরোগ হারক হউক তথাপি সূর্য্যভেদন কুম্ভককে বাতহারী বলিয়া জানিবে। উজ্জায়ীকুম্ভক শ্লেষ্মরোগ এবং সীৎকারী ও শীতলী কুম্ভক পিত্তরোগ হরণ করে। বাস্তবিক ভস্ত্রাখ্য কুম্ভকের বায়ু, পিত্ত ও কফ এই ত্রিদোষহারকতা গুণ আছে, পরন্তু ব্রহ্মনাড়ীর মুখের শ্লেষ্মা অর্গলের ন্যায় প্রাণবায়ুর গতিরোধ করে, ভস্ত্রাখ্যকুম্ভক ঐ শ্লেষ্মা বিনাশ করিয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

সম্যগ্‌গাত্রসমুদ্ভূতগ্রন্থিত্রয়বিভেদকম্।
বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং ত্বিদম্ ॥ ৬৭ ॥

সম্যক্ দৃঢ়ীভূতং গাত্রে গাত্রমধ্যে সুষুম্নায়ামেব সম্যগুদ্ভূতং সমুদ্ভূতং জাতং যদ্‌গ্রন্থীনাং ত্রয়ং গ্রন্থিত্রয়ং ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থিরূপং তস্য বিশেষেণ ভেদজনকং। অতএব ইদং ভস্ত্রা ইত্যাখ্যা যস্যেতি ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং তু বিশেষেণৈব কর্ত্তব্যং অবশ্যকর্ত্তব্যমিত্যর্থঃ। সূর্য্যভেদনাদয়স্তু যথাসম্ভবং কর্ত্তব্যাঃ ॥ ৬৭ ॥

ভস্ত্রাখ্যকুম্ভক সম্যক্‌রূপে অভ্যস্ত হইলে শরীরমধ্যস্থিত সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে যে ব্রহ্মগ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি নামে ভিন্নপ্রকার গ্রন্থি আছে তাহা ভেদ হইয়া থাকে এই নিমিত্ত সবিশেষ যত্ন করিয়া ভস্ত্রানামক কুম্ভকের অভ্যাস করিবে ॥ ৬৭ ॥

অথ ভ্রামরী।

বেগাদ্ ঘোষং পূরকং ভৃঙ্গনাদং ভৃঙ্গীনাদং রেচকং মন্দমন্দম্। যোগীন্দ্রাণামেবমভ্যাসযোগাচ্চিত্তে জাতা কাচিদানন্দলীলা ॥ ৬৮ ॥

ভ্রামরীকুম্ভকমাহ। বেগাদিতি। বেগাত্তরসা ঘোষং সশব্দং যথা স্যাত্তথা ভৃঙ্গস্য ভ্রমরস্য নাদ ইব নাদো যস্মিন্ কর্ম্মণি তত্তথা পূরকং কৃত্বা। ভৃঙ্গ্যো ভ্রমর্য্যস্তাসাং নাদ ইব নাদো যস্মিংস্তত্তথা মন্দং মন্দং রেচকং কুর্য্যাৎ। পূরকানন্তরং কুম্ভস্তু ভ্রামর্য্যাঃ কুম্ভকত্বাদেব সিদ্ধো বিশেষাচ্চ নোক্তঃ। পূরকরেচকয়োস্তু বিশেষোঽস্তীতি তাবেবোক্তৌ। এবমুক্তরীত্যাভ্যসনমভ্যাসস্তস্য যোগো যুক্তিস্তস্মাদ্ যোগীন্দ্রাণাং চিত্তে কাচিদনির্ব্বাচ্যা আনন্দেন লীলা ক্রীড়া আনন্দলীলা জাতোৎপন্না ভবতি ॥ ৬৮ ॥

কিরূপে ভ্রামরীনামক কুম্ভক সাধন করিতে হয়, এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। ভ্রমর-শব্দের ন্যায় শব্দ করত অতিবেগে বায়ু পূরণ করিবে। পরে ভ্রমর-শব্দের ন্যায় শব্দ করত অল্পে অল্পে রেচন করিবে, এই পূরক ও রেচকের মধ্যে কুম্ভক করিতে হইবে। এইরূপে পূরক কুম্ভক ও রেচক করিলেই ভ্রামরীনামক কুম্ভক হইয়া থাকে। যদি কোন যোগী উক্ত ভ্রামরী কুম্ভকের অভ্যাস করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারে তাহা হইলে তাহাদিগের চিত্তে অতিশয় আনন্দ অনুভূত হইয়া থাকে ॥ ৬৮ ॥

অথ মূর্চ্ছা।

পূরকান্তে গাঢ়তরং বদ্ধা জালন্ধরং শনৈঃ।
রেচয়েন্মূর্চ্ছনাখ্যেয়ং মনোমূর্চ্ছা সুখপ্রদা ॥ ৬৯ ॥

মূর্চ্ছাকুম্ভকমাহ। পূরকান্তে ইতি। পূরকস্যান্তেঽবসানেঽতিশয়েন গাঢ়তরং জালন্ধরাখ্যং বন্ধং বদ্ধা শনৈর্ম্মন্দং মন্দং রেচয়েৎ। ইয়ং কুম্ভিকা মূর্চ্ছনাখ্যা মূর্চ্ছনা ইত্যাখ্যা, যত ইতি মূর্চ্ছনাখ্যা কীদৃশী মনো মূর্চ্ছয়তীতি মনোমূর্চ্ছা এতেন মূর্চ্ছনায়া বিগ্রহদর্শনপূর্ব্বকং ফলমুক্তং। পুনঃ কীদৃশী সুখপ্রদা সুখং প্রদদাতীতি সুখপ্রদা ॥ ৬৯ ॥

অনন্তর মূর্চ্ছনাখ্যকুম্ভকের প্রণালী কহিতেছেন। প্রাণায়ামসাধক পূরক করিয়া পূরকাবসানে দৃঢ়রূপে জালন্ধরবন্ধ করিয়া যথাশক্তি কুম্ভকান্তে রেচন করিবে এই কুম্ভক অভ্যস্ত হইলে মনের মূর্চ্ছা হয় এই নিমিত্ত এই কুম্ভককে মূর্চ্ছনাখ্য কুম্ভক বলে। যে সাধক উক্ত কুম্ভক সাধন করিয়া সিদ্ধ হইতে পারে তাহার অতিশয় সুখবোধ হয় ॥ ৬৯ ॥

অথ প্লাবিনী।

অন্তেঃ প্রবর্ত্তিতোদারমারুতা পূরিতোদরঃ।
পয়স্যগাধেঽপি সুখাৎ প্লবতে পদ্মপত্রবৎ ॥ ৭০ ॥

প্লাবিনীকুম্ভকমাহ। অন্তরিতি। অন্তঃ শরীরান্তঃপ্রবর্ত্তিতঃ পূরিতঃ উদারোঽতিশয়িতো যো মারুতঃ সমীরস্তেনাসমন্তাৎ পূরিতমুদরং যেন সঃ, পুমানগাধেঽপ্যতলস্পর্শেঽপি পয়সি জলে পদ্মপত্রবং পদ্মপত্রেণ তুল্যং সুখাদনায়াসাৎ প্লবতে তরতি গচ্ছতি ॥ ৭০ ॥

এইক্ষণ কিরূপে প্লাবিনীনামক কুম্ভক সাধন করিতে হয় তাহাই কথিত হইতেছে। শরীরমধ্যে যে বায়ু প্রতিষ্ঠিত আছে, সেই বায়ুদ্বারা উদরের মধ্যভাগ পূরণ করিয়া কুম্ভক করিবে। যদি কোন যোগী এই কুম্ভক সাধন করিতে পারে, তাহা হইলে সেই ব্যক্তি পদ্মপত্রের ন্যায় অগাধজলোপরি সুখে ভাসিয়া বেড়াইতে পারে ॥ ৭০ ॥

প্রাণায়ামস্ত্রিধা প্রোক্তো রেচপূরককুম্ভকৈঃ।
সহিতঃ কেবলশ্চেতি কুম্ভকো দ্বিবিধো মতঃ ॥ ৭১ ॥

অথ প্রাণায়ামভেদানাহ।—প্রাণায়াম ইতি। প্রাণস্য শরীরান্তঃসঞ্চারিবায়োরায়মনং নিরোধনমায়ামঃ প্রাণায়ামঃ। প্রাণায়ামলক্ষণমুক্তং গোরক্ষনাথেন। প্রাণঃ স্বদেহজীবায়ুরায়ামস্তন্নিরোধনমিতি। রেচকশ্চ পূরকশ্চ কুম্ভকশ্চ তৈর্ভেদৈস্ত্রিধা ত্রিপ্রকারকঃ রেচকপ্রাণায়ামঃ পূরকপ্রাণায়ামঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামশ্চেতি। রেচকলক্ষণমাহ যাজ্ঞবল্ক্যঃ। বহির্যদ্রেচনং বায়োরুদরাদ্রেচকঃ স্মৃত ইতি রেচকপ্রাণায়ামলক্ষণং। নিষ্ক্রম্য নাসাবিবরাদশেষং প্রাণং বহিঃ শূন্যমিবানিলেন। নিরুদ্ধ্য সন্তিষ্ঠতি রুদ্ধবায়ুঃ স রেচকো নাম মহানিরোধঃ। পূরকলক্ষণং। "বাহ্যাদাপূরণং বায়োরুদরে পূরকো হি সঃ। পূরকপ্রাণায়ামলক্ষণং। বাহ্যে স্থিতং প্রাণপুটেন বায়ুমাকৃষ্য তেনৈব শনৈঃ সমন্তাৎ। নাড়ীশ্চ সর্ব্বাঃ পরিপূরয়েদ্ যঃ স পূরকো নাম মহানিরোধঃ।" কুম্ভকলক্ষণং। সংপূর্য্য কুম্ভবদ্বায়োর্দ্ধারণং কুম্ভকো ভবেৎ। অয়ং কুম্ভকস্তু পূরকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। ভিন্নস্তু ন রেচকো নৈব চ পূরকোঽত্র নাসাপুটে সংস্থিতমেব বায়ুং। সুনিশ্চলং ধারয়তে ক্রমেণ কুম্ভাখ্যমেতৎ প্রবদন্তি তজ্জ্ঞাঃ। অথ প্রকারান্তরেণ প্রাণায়ামং বিভজতে সহিত ইতি। কুম্ভকো দ্বিবিধঃ। সহিতঃ কেবলশ্চেতি। মতোঽভিমতো যোগিনামিতি শেষঃ। তত্র সহিতো দ্বিবিধঃ। রেচকপূর্ব্বকঃ পূরকপূর্ব্বকশ্চ। তদুক্তং। আরেচ্যাপূর্য্য বা কুর্য্যাৎ স বৈ সহিতকুম্ভকঃ। তত্র রেচকপূর্ব্বকো রেচকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। পূরকপূর্ব্বকঃ কুম্ভকঃ পূরকপ্রাণাযামাদভিন্নঃ কেবলকুম্ভকঃ কুম্ভকপ্রাণায়ামাদভিন্নঃ। প্রাগুক্তাঃ সূর্য্যভেদনাদয়ঃ পূরকপূর্ব্বকস্য কুম্ভকস্য ভেদা জ্ঞাতব্যাঃ ॥ ৭১ ॥

এইক্ষণ কতপ্রকার প্রাণায়াম আছে, তাহাই বলিতেছেন। যে বায়ু শরীরমধ্যে নিরত সঞ্চরণ করিতেছে, তাহার নিরোধের নাম প্রাণায়াম। গোরক্ষ বলিয়াছেন যে, দেহস্থিত জীবস্বরূপ বায়ুর নিরোধই প্রাণায়াম। এই প্রাণায়াম তিন প্রকার, যথা রেচক, পূরক ও কুম্ভক। রেচকলক্ষণ নিরূপণে যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে, উদরস্থিত বায়ুর বহির্নিঃসারণই রেচক প্রাণায়াম। যাজ্ঞবল্ক্য আরও বলিয়াছেন যে, নাসাবিবরদ্বারা প্রাণবায়ু নিষ্ক্রামিত করিয়া শরীর বায়ু শূন্য করিবে পরে বায়ু নিরোধ করিয়া অবস্থিতি করিবে, ইহারই নামক রেচক নাম মহানিরোধ। বহির্গত বায়ুর যে অন্তরে আনয়ন তাহার নাম পূরকপ্রাণায়াম। শাস্ত্রান্তরে লিখিত আছে যে, নাসিকাপুটদ্বারা বহির্গত বায়ুকে আকর্ষণ করিয়া শরীরস্থিত সমুদায় নাড়ী পরিপূর্ণ করিবে। ইহাকেই পূরকনামক মহানিরোধ বলে। কুম্ভক-লক্ষণ নিরূপণে লিখিত আছে যে, বায়ুদ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া সেই উদরকে কুম্ভবৎ করিবে। ইহাকে কুম্ভকাখ্য প্রাণায়াম বলা যায়। উক্ত কুম্ভক পূরকহইতে অভিন্ন। ভিন্ন কুম্ভক এই—রেচক বা পূরক ব্যতিরেকে নাসিকা-পুটস্থিত বায়ুকে নিশ্চলভাবে ধারণ করিলেই কুম্ভক হয়। পক্ষান্তরে কুম্ভক দ্বিবিধ যথা—সহিত ও কেবল। এই উভয়বিধ কুম্ভকের মধ্যে সহিতকুম্ভকই যোগিগণের অভিপ্রেত এবং কেবলকুম্ভক যোগিদিগের অভিপ্রেত নহে। এই সহিতকুম্ভক আবার দুই প্রকার যথা—রেচকপূর্ব্বক ও পূরকপূর্ব্বক। রেচকপূর্ব্বক কুম্ভক ও রেচক এই দুইয়ের বিভিন্নতা নাই এবং পূরকপূর্ব্বক কুম্ভক ও পূরক ইহারাও অভিন্ন, আর কেবল কুম্ভকই কুম্ভকপ্রণায়ামের অভিন্ন জানিবে। পূর্ব্বোক্ত সূর্য্যভেদনাদি কুম্ভকই কেবলকুম্ভকের অবান্তরভেদ বলিয়া জানা যায় ॥ ৭১ ॥

যাবৎ কেবলসিদ্ধিঃ স্যাৎ সহিতং তাবদভ্যসেৎ।
রেচকং পূরকং মুক্ত্বা সুখং যদ্বায়ুধারণম্ ॥ ৭২ ॥

সহিতকুম্ভকাভ্যাসস্যাবধিমাহ।—যাবদিতি। কেবলস্য কেবলকুম্ভকস্য সিদ্ধিঃ কেবলসিদ্ধির্যাবৎপর্য্যন্তং স্যাত্তাবৎপর্য্যন্তং সহিতকুম্ভকং সূর্য্যভেদাদিকমভ্যসেদনুতিষ্ঠেৎ। সুষুম্নাভেদানন্তরং যদা সুষুম্নান্তর্ঘণ্টাশব্দা ভবন্তি তদা কেবলকুম্ভকঃ সিদ্ধ্যতি, তদনন্তরং সহিতকুম্ভকা দশবিংশতি বা কার্য্যাঃ অশীতিসংখ্যাপূর্ত্তিঃ কেবলকুম্ভকৈরেব কর্ত্তব্যা। সতি সামর্থ্যে কেবলকুম্ভকা অশীতেরধিকাঃ কার্য্যাঃ। কেবলকুম্ভকস্য লক্ষণমাহ।—রেচকমিতি। রেচকং পূরকং মুক্ত্বা ত্যক্ত্বা সুখমনায়াসং যথা স্যাত্তথা বায়োর্দ্ধারণং বায়ুধারণং যৎ ॥ ৭২ ॥

যতকাল কেবলকুম্ভক সিদ্ধ না হয় ততকাল পূর্ব্বকথিত সূর্য্যভেদনাদি সহিতকুম্ভক অভ্যাস করিবে। এইরূপ কুম্ভক করিতে করিতে যখন সুষুম্নানাড়ীর ভেদ হইয়া ঐ সুষুম্নামধ্যে ঘণ্টা শব্দের ন্যায় শব্দ হইতে থাকে তখনই কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইয়াছে জানা যায়। এই কেবলকুম্ভক সিদ্ধ হইলেও দশ কিম্বা বিংশতিবার সহিতকুম্ভক করিবে। কেবলকুম্ভক অশীতি সংখ্যায় পূরণ করিবে। শক্তিসত্ত্বে অশীতির অধিকসংখ্যায় কেবলকুম্ভক করিতে হইবে। রেচক ও পূরক ব্যতিরেকে অনায়াসে বায়ুধারণকেই কেবলকুম্ভক বলা যায় ॥ ৭২ ॥

প্রাণায়ামোঽয়মিত্যুক্তঃ স বৈ কেবলকুম্ভকঃ।
কুম্ভকে কেবলে সিদ্ধে রেচপূরকবর্জ্জিতে ॥ ৭৩ ॥

সবা ইতি। মিশ্রিতঃ কেবলকুম্ভকঃ প্রাণায়াম ইত্যয়মুক্তঃ। কেবলং প্রশংসন্তি কেবল ইতি। রেচো রেচকঃ, রেচশ্চ পূরকশ্চ রেচপূরকৌ তাভ্যাং বর্জ্জিতে রহিতে কেবলে কুম্ভকে সিদ্ধে সতি ॥ ৭৩ ॥

সহিত অর্থাৎ মিশ্রিত কুম্ভক এই উভয় কুম্ভকই প্রাণায়াম বলিয়া বিখ্যাত। পরন্ত রেচক ও পূরক ব্যতিরেকে যে কুম্ভক হয় তাহাকেই কেবল-কুম্ভক বলা যায়। এই কুম্ভক সিদ্ধ হইলে সাধকের যে সকল ফল লাভ হয় তাহা পরশ্লোকে বিবৃত হইবে ॥ ৭৩ ॥

ন তস্য দুর্ল্লভং কিঞ্চিত্রিষু লোকেষু বিদ্যতে।
শক্তঃ কেবলকুম্ভেন যথেষ্টং বায়ু-ধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

তস্য যোগিনস্ত্রিষু লোকেষু দুর্ল্লভং দুষ্প্রাপ্যং কিঞ্চিৎ কিমপি যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং বাপি ন বিদ্যতে তস্য সর্ব্বং সুলভমিত্যর্থঃ। শক্ত ইতি। কেবলকুম্ভকেন কুম্ভকাভ্যাসেন শক্তঃ সমর্থো যথেষ্টং যথেচ্ছং বায়োর্দ্ধারণং তস্মাদ্বায়ুধারণাৎ ॥ ৭৪ ॥

যদি কোন যোগী কেবল কুম্ভকদ্বারা বায়ুধারণ করিতে পারেন, তাহা হইলে তাঁহার এই ত্রিভুবনে কিছুই দুর্লভ থাকে না, সেই যোগী যখন যাহা অভিলাষ করেন, তখনই তাঁহার তাহা লাভ হইয়া থাকে ॥ ৭৪ ॥

রাজযোগপদং চাপি লভতে নাত্র সংশয়ঃ।
কুম্ভকাৎ কুণ্ডলীবোধঃ কুণ্ডলীবোধতো ভবেৎ ॥ ৭৫ ॥

রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং লভতে। অত্র সংশয়ো ন। নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ। কুম্ভকাভ্যাসস্য পরম্পরয়া কৈবল্যহেতুত্বমাহ। কুম্ভকাদিতি। কুম্ভকাৎ কুম্ভকাভ্যাসাৎ কুণ্ডল্যাধারশক্তিস্তস্যা বোধো নিদ্রাভঙ্গো ভবেৎ। কুণ্ডল্যা বোধঃ কুণ্ডলীবোধস্তস্মাৎ কুণ্ডলীবোধতঃ ॥৭৫॥

কুম্ভকযোগই পরম্পরারূপে মুক্তির কারণ, কুম্ভককেই রাজযোগ বলা যায়, অতএব মুক্তিকামী যোগিগণ এই কুম্ভক অভ্যাস করিবে। আর এই যোগ সাধন করিলে কুলকুণ্ডলিনী শক্তির প্রবোধ জন্মে অতএব ইহাকে কুণ্ডলিনীবোধও বলা যায় ॥ ৭৫ ॥

অনর্গলা সুষুম্না চ হঠসিদ্ধিশ্চ জায়তে। হঠং বিনা রাজযোগো রাজযোগং বিনা হঠঃ। ন সিধ্যতি ততো যুগ্মমানিষ্পত্তেঃ সমভ্যসেৎ ॥ ৭৬ ॥

সুষুম্নানাড্যনর্গলা কফাদ্যর্গলরহিতা ভবেৎ। হঠস্য হঠাভ্যাসস্য সিদ্ধিঃ প্রত্যাহারাদিপরম্পরয়া কৈবল্যরূপা সিদ্ধির্জ্জায়তে। হঠযোগরাজযোগ-সাধনয়োঃ পরস্পরোপকার্য্যোপকারকত্বমাহ। হঠং বিনেতি। হঠং হঠযোগং বিনা রাজযোগো ন সিদ্ধ্যতি রাজযোগং বিনা হঠো ন সিদ্ধ্যতি ততো-ঽন্যতরস্য সিদ্ধির্নাস্তি। তস্মান্নিষ্পত্তিঃ রাজযোগসিদ্ধিমার্য্যাদীকৃত্য যা নিষ্পত্তিস্তস্যা রাজযোগসিদ্ধিপর্য্যন্তং যুগ্মং হঠযোগরাজযোগদ্বয়মভ্যসেদনু-তিষ্ঠেৎ। হঠাতিরিক্তে সাক্ষাৎ পরম্পরয়া বা রাজযোগসাধনেঽত্র রাজ-যোগশব্দঃ। জীবসাধনে লাঙ্গলে জীবনশব্দপ্রয়োগবৎ। রাজযোগসাধনং চতুর্থোপদেশে বক্ষ্যমাণমুন্মনীশাম্ভবীমুদ্রাদিরূপমপরোক্ষানুভূতাবুক্তং পঞ্চ-দশাঙ্গরূপং দশাঙ্গরূপঞ্চ। বাক্যসুধায়ামুক্তং দৃশ্যানুবিদ্ধাদিরূপঞ্চ ॥ ৭৬ ॥

যখন সুষুম্না নাম্নী ব্রহ্মনাড়ী কফাদি-দোষ রহিত হইয়া বিশুদ্ধ হয় তখনই হঠযোগ সিদ্ধ হইল জানা যায়। এইরূপ হইলেই প্রত্যাহারাদিদ্বারা মুক্তি-লাভ হইতে পারে। আর হঠযোগ ও রাজযোগ ইহারা পরস্পরের সাহায্য কারী অর্থাৎ প্রাণায়ামাদিরূপ হঠযোগ না করিলে রাজযোগ সিদ্ধ হয় না এবং রাজযোগ অভ্যাস না করিলেও হঠযোগের ফল হইতে পারে না, অতএব যাবৎ যোগ সিদ্ধ না হয়, তাবৎ হঠযোগ ও রাজযোগ উভয়ই সাধন করিবে। রাজযোগের প্রণালী চতুর্থ উপদেশে বিশেষরূপ বর্ণিত হইবে ॥ ৭৬ ॥

কুম্ভকপ্রাণরোধান্তে কুর্য্যচ্চিত্তং নিরাশ্রয়ম্।
এবমভ্যাসযোগেন রাজযোগপদং ব্রজেৎ ॥ ৭৭ ॥

হঠাভ্যাসাদ্রাজযোগপ্রাপ্তিপ্রকারমাহ। কুম্ভকেতি। কুম্ভকেন প্রাণস্য যো রোধস্তস্যান্তে মধ্যে চিত্তমন্তঃকরণং নিরাশ্রয়ং কুর্য্যাৎ। সংপ্রজ্ঞাত-সমাধৌ জাতায়াং ব্রহ্মাকারস্থিতেঃ পরং বৈরাগ্যেণ বিলয়ং কুর্য্যাদি-ত্যর্থঃ। এবমুক্তরীত্যাভ্যাসস্য যোগো যুক্তিস্তেন। "যোগঃ সংহননো-পায়ধ্যানসঙ্গাতযুক্তিষ্বতি" কোষঃ। রাজযোগপদং রাজযোগাত্মকং পদং ব্রজেৎ প্রাপ্নুয়াৎ ॥ ৭৭ ॥

এইক্ষণ কিরূপে হঠযোগ অভ্যাস করিলে রাজযোগের ফল প্রাপ্তি হয় তাহাই কথিত হইতেছে। কুম্ভকদ্বারা প্রাণবায়ু রোধ করিয়া অন্তঃ-করণ নিরাশ্রয় করিবে, এইরূপ করিলেই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি হয়, তাহা হইলেই সাধকের ব্রহ্মাচারে অবস্থিতি হইয়া থাকে, ইহাতেই যোগীর বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া চিত্তের বিলয় হয়। এইরূপে নিয়ত যোগ অভ্যাস করিলেই রাজযোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে ॥ ৭৭ ॥

বপুঃ—কৃশত্বং বদনে প্রসন্নতা নাদস্ফুটত্বং নয়নে সুনির্ম্মলে। অরোগ্যতা বিন্দুজয়োঽগ্নিদীপনং নাড়ীবিশুদ্ধির্হঠ-যোগলক্ষণম্ ॥ ৭৮ ॥

ইতি হঠযোগপ্রদীপিকায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হঠসিদ্ধিজ্ঞাপকমাহ। বপুঃকৃশত্বমিতি। বপুষো দেহস্য কৃশত্বং কার্শ্যং বদনে মুখে প্রসন্নতা প্রসাদো নাদস্য ধ্বনেঃ স্ফুটত্বং প্রাকট্যং নয়নে নেত্রে সুষ্ঠু নির্ম্মলে অরোগস্য ভাবোঽরোগতা আরোগ্যং বিন্দোর্দ্ধাতো-র্জ্জয়ঃ ক্ষয়াভাবরূপঃ অগ্নেরৌদর্য্যস্য দীপনং দীপ্তির্নাড়ীনাং বিশেষেণ শুদ্ধির্মলাপগমঃ এতদ্ধঠস্য হঠাভ্যাসসিদ্ধের্জীবিন্যা লক্ষ্যতেঽনেনেতি লক্ষণং ॥ ৭৮ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকা-ব্যাখ্যায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং দ্বিতীয়োপদেশঃ ॥ ২ ॥

হঠযোগ সিদ্ধ হইলে যে যে চিহ্ন হয় এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। যে যোগীর হঠযোগ সিদ্ধি হইয়াছে, তাহার দেহ কৃশ ও মুখ প্রসন্ন হইয়া থাকে, অতি সুস্পষ্ট বাক্য নির্গত হয় এবং চক্ষুদ্বয় অতি নির্ম্মল হইয়া

থাকে। তাহার শরীরে কোন রোগ থাকে না, রেতঃপাত হইতে পারে না, শারীরিক অগ্নি উদ্দীপ্ত হয় এবং দেহস্থ নাড়ী সকল পরিশুদ্ধ হইয়া থাকে। এই সকলই রাজযোগ-সিদ্ধির লক্ষণ। যাহার এই সকল চিহ্ন প্রকাশ পায় তাহার যোগসিদ্ধি হইয়াছে নিশ্চয় করিবে॥ ৭৮॥ ইতি দ্বিতীয়োপদেশ।

তৃতীয়োপদেশঃ।

সশৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোঽহিনায়কঃ।
সর্ব্বেষাং যোগতন্ত্রাণাং তথাধারা হি কুণ্ডলী॥ ১॥

অথকুণ্ডল্যাঃ সর্ব্বযোগাশ্রয়ত্বমাহ সশৈলেতি। শৈলাশ্চ বনানি চ শৈলবনানি তৈঃ সহ বর্ত্তমানাঃ সশৈলবনাস্তাশ্চ তা ধাত্র্যশ্চ ভূময়স্তাসাং। ধাত্র্যা একত্বেঽপি দেশভেদাদ্ভেদমাদায় বহুবচনং। অহীনাং সর্পাণাং নায়কো নেতাহিনায়কঃ শেষো যথা যদ্বদাধার আশ্রয়স্তথা তদ্বৎ। সর্ব্বেষাং যোগানাং তন্ত্রাণি যোগতন্ত্রাণি যোগোপায়াস্তেষাং কুণ্ডল্যাধারশক্তিরাশ্রয়ঃ। কুণ্ডলীবোধং বিনা সর্ব্বযোগোপায়ানাং বৈয়র্থ্যাদিতি ভাবঃ॥ ১॥

যেমন একমাত্র অনন্তই বনপর্ব্বতধারিণী ধরিত্রীর আধার সেইরূপ এক কুলকুণ্ডলিনী শক্তিই সকলপ্রকার যোগের আশ্রয়। অতএব কুণ্ডলিনী-শক্তির প্রবোধ না হইলে যোগ-সিদ্ধির কোন উপায় নাই সুতরাং সর্ব্বপ্রকার যোগাভ্যাসই বিফল হইয়া যায়॥ ১॥

সুপ্তা গুরু-প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি কুণ্ডলী।
তদা সর্ব্বাণি পদ্মানি ভিদ্যন্তে গ্রন্থয়োঽপি চ॥ ২॥

কুণ্ডলীবোধস্য ফলমাহ দ্বাভ্যাং। সুপ্তেতি। সুপ্তা কুণ্ডলী গুরোঃ প্রসাদেন যদা জাগর্ত্তি বুধ্যতে তদা সর্ব্বাণি পদ্মাণি ষট্চক্রাণি ভিদ্যন্তে ভিন্নানি ভবন্তি। গ্রন্থয়োঽপি চ ব্রহ্মগ্রন্থিবিষ্ণুগ্রন্থিরুদ্রগ্রন্থয়ো ভিদ্যন্তে ভেদং প্রাপ্নুবন্তীত্যন্বয়ঃ॥ ২॥

কুণ্ডলিনীশক্তির প্রবোধ জন্মিলে সাধকের কি ফল লাভ হয় এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। শ্রীগুরুর চরণপ্রসাদে যখন কুলকুণ্ডলিনীশক্তির প্রবোধ জন্মে, তখনই আধারাদি ষট্চক্রের প্রকাশ হইয়া থাকে এবং ব্রহ্ম-গ্রন্থি, বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি এই ত্রিবিধ গ্রন্থির ভেদ হয়॥ ২॥

প্রাণস্য শূন্যপদবী তথা রাজপথায়তে।
তদা চিত্তং নিরালম্বং তদা কালস্য বঞ্চনম্॥ ৩॥

প্রাণস্যেতি। তদা শূন্যপদবী সুষুম্না প্রাণস্য বায়োঃ রাজ্ঞাং পন্থা রাজপথ রাজপথমিবাচরতি রাজপথায়তে রাজমার্গায়তে। সুখেন গমনসম্ভবাৎ। তদা চিত্তমালম্বনমাশ্রয়স্তস্মান্নির্গতং নিরালম্বং নির্ব্বিষয়ং ভবতি। তদা কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং ভবতি॥ ৩॥

সুষুম্না নাড়ী যখন প্রাণবায়ুর পক্ষে রাজমার্গের ন্যায় সুখকর হয়, অর্থাৎ প্রাণবায়ু অনায়াসে সুষুম্নামার্গে গমনাগমন করিতে পারে তখনই সাধকের চিত্ত নিরাশ্রয় হইয়া থাকে অর্থাৎ চিত্তের বিষয়সম্পর্ক নিবৃত্তি হয় এবং কাল বঞ্চিত হয়, অর্থাৎ সাধকের যমভয় থাকে না॥ ৩॥

সুষুম্না শূন্যপদবী ব্রহ্মরন্ধ্রং মহাপথঃ।
শ্মশানং শাম্ভবী মধ্যমার্গশ্চেত্যেকবাচকাঃ॥ ৪॥

সুষুম্নাপর্য্যায়ানাহ সুষুম্নেতি। ইত্যুক্তাঃ শব্দা একস্য একার্থস্য বাচকাঃ একবাচকাঃ। পর্য্যায়া ইত্যর্থঃ। স্পষ্টঃ শ্লোকার্থঃ॥ ৪॥

অনন্তর সুষুম্না নাড়ীর কতিপয় নাম কথিত হইতেছে। সুষুম্না, শূন্য-পদবী, ব্রহ্মরন্ধ্র, মহাপথ, শ্মশান, শাম্ভবী ও মধ্যমার্গ, এই সকল শব্দই একার্থবাচক অর্থাৎ এই সমুদায় শব্দই সুষুম্না নাড়ীকে বোধ করে॥ ৪॥

তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুমীশ্বরীম্।
ব্রহ্মদ্বারমুখে সুপ্তাং মুদ্রাভ্যসং সমাচরেৎ॥ ৫॥

তস্মাদিতি। যস্মাৎ কুণ্ডলীবোধেনৈব ষট্চক্রভেদাদিকং ভবতি তস্মাৎ সর্ব্বপ্রযত্নেন সর্ব্বেন প্রযত্নেন ব্রহ্ম সচ্ছিদানন্দলক্ষণং তস্য দ্বারং প্রাপ্ত্যুপায়ঃ সুষুম্না তস্যা মুখেঽগ্রভাগে সুখেন সুষুম্নাদ্বারং পিধায় সুপ্তামীশ্বরীং কুণ্ডলীং প্রবোধয়িতুং প্রকর্ষেণ বোধয়িতুং মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসমাবৃত্তিং সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ॥ ৫॥

কুলকুণ্ডলিনীশক্তির প্রবোধ জন্মিলেই আধারাদি ষট্চক্র প্রকাশিত হয়, অতএব সর্ব্বপ্রযত্নে সচ্চিদানন্দস্বরূপ ব্রহ্মের দ্বার অর্থাৎ ব্রহ্মপ্রাপ্তির কারণীভূত সুষুম্নানাড়ী-মুখে সুখনিদ্রিতা কুলকুণ্ডলিনীকে প্রবোধিত করিবে এবং মহামুদ্রাদির অভ্যাস করিতে থাকিবে। এইরূপ করিলেই কুণ্ডলিনীশক্তির প্রবোধ জন্মিতে পারে॥ ৫॥

মহামুদ্রা মহাবন্ধো মহাবেধশ্চ খেচরী।
উড্যানং মূলবন্ধশ্চ বন্ধো জালন্ধরাভিধঃ॥ ৬॥
করণী বিপরীতাখ্যা বজ্রোণী শক্তিচালনম্॥
ইদং হি মুদ্রাদশকং জরামরণনাশনম্॥ ৭॥

মুদ্রা উদ্দিশতি। মহামুদ্রেত্যাদিনা সার্দ্ধেন। সার্দ্ধার্থঃ স্পষ্টঃ॥ ৬॥
মুদ্রাফলমাহ সার্দ্ধদ্বাভ্যাং। ইদমিতি। ইদমুক্তং মুদ্রাণান্দশকং জরা চ মরণঞ্চ জরামরণে তয়োর্ন্নাশনং নিবারকং॥ ৭॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ, মহাবেধ, খেচরীমুদ্রা, উড্ডীয়ানবন্ধ, মূলবন্ধ, জাল-ন্ধরবন্ধ, বিপরীতকরণী, বজ্রোণী ও শক্তিচালন এই দশবিধ মুদ্রা সাধকের জরামরণ বিনাশ করে, অর্থাৎ যে যোগী উক্ত দশবিধ মুদ্রা সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, কদাচ তাহার শরীর জরাগ্রস্ত হয় না অর্থাৎ সেই সাধকের মৃত্যুও হইতে পারে না॥ ৬—৭॥

আদিনাথোদিতং দিব্যমষ্টৈশ্বর্য্যপ্রদায়কম্।
বল্লভং সর্ব্বসিদ্ধানাং দুর্লভং মরুতামপি॥ ৮॥

আদিনাথেন শম্ভুনোদিতং কথিতং। দিবি ভবং দিব্যমুত্তমং অষ্টৌ চ তান্যৈশ্বর্য্যাণি চাষ্টৈশ্বর্য্যাণি অনিমা-মহিমা-গরিমা-লঘিমাপ্রাপ্তিপ্রাকাম্যে-শিত্ববশিত্বাখ্যানি। তত্রাণিমা সঙ্কল্পমাত্রেণ প্রকৃত্যপগমে পরমাণুবদ্দেহস্য সূক্ষ্মতা। মহিমা প্রকৃত্যাপূরেণাকাশাদিবন্মহত্ত্বাবঃ। গরিমা লঘুতর-স্যাপি তূলাদেঃ পর্ব্বতাদিবদ্ গুরুভাবঃ। লঘিমা গুরুতরস্যাপি পর্ব্বতাদে-

স্থূলাদিবল্লঘুভাবঃ। প্রাপ্তিঃ সর্ব্বভাবসান্নিধ্যং। যথা ভূমিস্থ এবাঙ্গুল্যগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসং। প্রাকাম্যমিচ্ছানভিঘাতঃ। যথা উদক ইব ভূমৌ নিজ্জতি চ। ঈশিতা ভূতভৌতিকানাং প্রভবাপ্যয়সংস্থানবিশেষসামর্থ্যং। বশিত্বং ভূতভৌতিকানাং স্বাধীনকরণং। তেষাং প্রদায়কং প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা তং সর্ব্বে চ তে সিদ্ধাশ্চ কপিলাদয়স্তেষাং বল্লভং প্রিয়ং মরুতাং দেবানামপি দুর্ল্লভং দুষ্প্রাপ্যং কিমুতান্যেষামিত্যর্থঃ ॥ ৮ ॥

পূর্ব্বকথিত দশবিধ মুদ্রা স্বয়ং মহাদেব বলিয়াছেন। এই সকল মুদ্রা সাধন করিলে সাধকের অণিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও বশিত্ব * এই অষ্টসিদ্ধি লাভ হয়। এই অষ্টসিদ্ধি কপিলাদি সিদ্ধযোগিগণের অতি প্রিয়তর এবং দেবগণেরও দুর্ল্লভ ॥ ৮ ॥

গোপনীয়ং প্রযত্নেন যথা রত্নকরণ্ডকম্।
কস্যচিন্নৈব বক্তব্যং কুলস্ত্রীসুরতং যথা ॥ ৯ ॥

গোপনীয়মিতি। প্রযত্নেন প্রকৃষ্টেন যত্নেন গোপনীয়ং। গোপনীয়ত্বে দৃষ্টান্তমাহ যথেতি, রত্নানাং হীরকাদীনাং করণ্ডকং রত্নকরণ্ডকং যথা যেন প্রকারেণ গোপ্যতে তদ্বৎ। কস্যাপি জনমাত্রস্য যদ্বা কস্যাপি ব্রহ্মণোঽপি নৈব বাচ্যং কিমুতান্যস্য। তত্র দৃষ্টান্তঃ। কুলস্ত্রীসুরতং সঙ্গমনং যথা যদ্বৎ ॥ ৯ ॥

যেমন রত্নকরণ্ডক অর্থাৎ হিরকস্বর্ণাদির পেটা অতিগোপনে যত্ন করিয়া রাখে, সেইরূপ উক্ত দশবিধ যোগ সর্ব্বপ্রযত্নে গোপনে রাখিবে। আর কুলস্ত্রীগণ যেমন সুরত ব্যাপার প্রকাশ করে না, সেইরূপ এই সকল যোগও কদাচ কাহারও নিকট প্রকাশ করিবে না ॥ ৯ ॥

অথ মহামুদ্রা।

পাদমূলেন বামেন যোনিং সংপীড্য দক্ষিণং।
প্রসারিতং পদং কৃত্বা করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ম্ ॥ ১০ ॥

মুদ্রাদিষু প্রথমোদ্দিষ্টত্বেন মহামুদ্রাং তাবদাহ। পাদমূলেনেতি। বামেন সব্যেন পাদস্য মূলং পাদমূলং পার্ষ্ণিস্তেন পাদমূলেন বামপাদপার্ষ্ণিনেত্যর্থঃ। যোনিং যোনিস্থানং গুদমেঢ্রয়োর্মধ্যভাগং সংপীড্যাকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিনা যোনিস্থানং দৃঢ়ং সংযোজয়েদিত্যর্থঃ। দক্ষিণং সব্যেতরং পদং চরণং প্রসারিতং ভূমিসংলগ্নপার্ষ্ণিকমূর্দ্ধাঙ্গুলিকং দণ্ডবৎ কৃত্বা করাভ্যাং সম্প্রদায়াদাকুঞ্চিতকরতর্জ্জনীভ্যাং দৃঢ়ং গাঢ়ং ধারয়েদঙ্গুষ্ঠপ্রদেশে গৃহ্নীয়াৎ ॥ ১০ ॥

সর্ব্বপ্রকার মুদ্রার মধ্যে মহামুদ্রাই প্রথমে উক্ত আছে, অতএব এইক্ষণও মহামুদ্রার লক্ষণই প্রথমে কথিত হইতেছে। যোগ-সাধকব্যক্তি বামপাদের পার্ষ্ণি অর্থাৎ গোড়ালিদ্বারা যোনিস্থান অর্থাৎ গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রের মধ্যভাগ দৃঢ়রূপে সংপীড়ন করিয়া দক্ষিণপাদ দণ্ডবৎ প্রসারিত ও ভূমিসংলগ্ন করিবে। যাহাতে ঐ দক্ষিণপাদের অঙ্গুলি সকল উর্দ্ধমুখে থাকে, এইরূপ করিয়া দক্ষিণপাদ রাখিবে। পরে তর্জ্জনীভিন্ন উভয় হস্তের অঙ্গুলিদ্বারা উক্ত প্রসারিত দক্ষিণপাদের অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলি দৃঢ়রূপে গ্রহণ করিয়া উপবিষ্ট হইবে। এইরূপ করিলেই মহামুদ্রা হয় ॥ ১০ ॥

কণ্ঠে বন্ধং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুমূর্দ্ধতঃ।
যথা দণ্ডহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

কণ্ঠে কণ্ঠদেশে বন্ধনং সম্যগারোপ্য কৃত্বা জালন্ধরবন্ধং কৃত্বেত্যর্থঃ। বায়ুং পবনমূর্দ্ধতঃ উপরি সুষুম্নায়াং ধারয়েৎ। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু যোনিসংপীড়নেন জিহ্বাবন্ধনেন চরিতার্থ ইতি সাম্প্রদায়িকাঃ। যথা দণ্ডেন হতস্তাড়িতো দণ্ডহতঃ সর্পঃ কুণ্ডলি দণ্ডাকরঃ দণ্ডস্যাকার ইবাকারো যস্য স তাদৃশঃ। দণ্ডাকারং ত্যক্ত্বা সরল ইত্যর্থঃ। প্রকর্ষেণ জায়তে ভবতি ॥ ১১ ॥

কণ্ঠদেশে সম্যক্‌প্রকারে জালন্ধরবন্ধ করিয়া সুষুম্না নাড়ীতে বায়ুধারণ করিবে। এইরূপ করিলেই মূলবন্ধ হয়, আর ইহাতে যোনি সংপীড়ন ও জিহ্বা বন্ধনদ্বারা চরিতার্থতা হইয়া থাকে। পরে সাধক দণ্ডাহত সর্পের ন্যায় সরলভাব আশ্রয় করিবে ॥ ১১ ॥

ঋজ্বীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ।
তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাশ্রয়া ॥ ১২ ॥

তথা কুণ্ডল্যাধারশক্তিঃ সহসা শীঘ্রমেব। ঋজ্বী সম্পদ্যতে তথা ঋজ্বীভূতা সরলা ভবেৎ। তদা সেতি। দ্বে পুটে ইড়াপিঙ্গলে আশ্রয়ো যস্যাঃ সা মরণাবস্থা জায়তে। কুণ্ডলীবোধে সতি সুষুম্নায়াং প্রবিষ্টে প্রাণে দ্বয়োঃ প্রাণবিয়োগাৎ ॥ ১২ ॥

যে ব্যক্তি পূর্ব্বকথিত মহামুদ্রা অভ্যাস করে তাহার কুণ্ডলীশক্তি হঠাৎ সরল হয় এবং ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীর মরণাবস্থা হইয়া থাকে। কুণ্ডলীর প্রবোধ হইলে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীতে প্রবেশ করে, তাহা হইলেই ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে, এই নিমিত্তই ঐ নাড়ীদ্বয়ের মরণাবস্থা হয় ॥ ১২ ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েন্নৈব বেগতঃ।
মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৩ ॥

ততস্তদনন্তরং শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েৎ বায়ুমিতি সম্বধ্যতে। বেগতস্তু বেগান্ন রেচয়েৎ। বেগতো রেচনে বলহানিপ্রসঙ্গাৎ, খলিবতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈরাদিনাথাদিভিঃ প্রদর্শিতা প্রকর্ষেণ দর্শিতা ॥ ১৩ ॥

পরে অল্পে অল্পে বায়ুরেচন করিবে, কিন্তু বেগে বায়ুরেচন করিবে না। বেগে বায়ুরেচন করিলে সাধকের বল হানি হইয়া থাকে। এই মুদ্রাকে আদিনাথ প্রভৃতি মহা মহা সিদ্ধযোগিগণ মহামুদ্রা বলেন ॥ ১৩ ॥

* অণিমা—যে শক্তিদ্বারা আপন ইচ্ছানুসারে শরীরকে পরমাণুর ন্যায় সূক্ষ্ম করা যায়। মহিমা—যে শক্তিদ্বারা ইচ্ছা করিলেই সাধকের শরীর আকাশাদির ন্যায় মহত্ব প্রাপ্ত হয়, তাহাই মহিমা। গরিমা—যে শক্তিপ্রভাবে লঘুতর তৃণাদি ও পর্ব্বতাদির ন্যায় গুরুভাব হয় তাহারই নাম গরিমা। লঘিমা—গুরুতর পর্ব্বতাদিও যে শক্তিপ্রভাবে তুলাদিলঘুপদার্থের ন্যায় লঘু হয় তাহাকে লঘিমাসিদ্ধি বলে। প্রাপ্তি—যে সিদ্ধিপ্রভাবে ইচ্ছা করিলে সাধক ভূমিতে থাকিয়াও অঙ্গুলীর অগ্রদ্বারা চন্দ্রাদি স্পর্শ করিতে পারে, অর্থাৎ সর্ব্বসান্নিধ্য লাভই প্রাপ্তি। প্রাকাম্য—ইচ্ছার অব্যর্থতা, অর্থাৎ যাহা মনে করে তাহা বিফল হয় না। মনে করিলে ভূমধ্যেও জলের ন্যায় নিমগ্ন হইতে পারে ইহাই প্রাকাম্য। ঈশিত্ব—যে শক্তিদ্বারা সাধক ভূত ও ভৌতিকপদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সমর্থ হয়, তাহার নাম ঈশিত্ব। যে শক্তিদ্বারা ভূত ও ভৌতিক-পদার্থ বশীভূত করা যায় তাহাই বশিত্ব।

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধৈঃ প্রদর্শিতা। মহাক্লেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ। মহামুদ্রাং চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোত্তমাঃ ॥ ১৪ ॥

মহামুদ্রায়া অন্বর্থমাহ মহান্তশ্চ তে ক্লেশাশ্চ মহাক্লেশা অবিদ্যাস্মিতারাগদ্বেষাভিনিবেশাঃ পঞ্চ তে আদয়ো যেষাং তে তৎ কার্য্যাণাং শোকমোহাদীনান্তে দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে। মরণমাদির্যেষাং জরাদীনাং তেঽপি চ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি। যতস্তেনৈব হেতুনা বিশিষ্টা বুধা বিবুধাস্তেষূত্তমা মহামুদ্রাং বদন্তি। মহাক্লেশান্মরণাদীংশ্চ দোষান্মুদ্রয়তি শময়তীতি মহামুদ্রেতি ব্যুৎপত্তেরিত্যর্থ ॥ ১৪ ॥

পূর্ব্বতন আর্য্য ঋষিগণ এই মহামুদ্রা প্রদর্শন করিয়াছেন। এই মহামুদ্রা সাধন করিলে অবিদ্যা, অহঙ্কার, রাগ, দ্বেষ ও অভিনিবেশ এবং উক্ত অবিদ্যা প্রভৃতির কার্য্য শোকমোহাদি বিনাশ পায় এবং সেই সাধকের জরামরণাদি হইতে পারে না, এই নিমিত্তই পণ্ডিতপ্রবর যোগিগণ এই মুদ্রাকে মহামুদ্রা বলিয়া কীর্ত্তন করেন ॥ ১৪ ॥

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যস্য সূর্য্যাঙ্গে পুনরভ্যসেৎ।
যাবত্তুল্য ভবেৎ সঙ্খ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ ॥১৫॥

মহামুদ্রাভ্যাসক্রমমাহ। চন্দ্রাঙ্গ ইতি। চন্দ্রেণ চন্দ্রনাড্যোপলক্ষিতমঙ্গং চন্দ্রাঙ্গং তস্মিন্ চন্দ্রাঙ্গে বামাঙ্গে। তুশব্দঃ পাদপূরণে। সম্যগভ্যস্য সূর্য্যেণ পিঙ্গলয়োপলক্ষিতমঙ্গং সূর্য্যাঙ্গং তস্মিন্ সূর্য্যাঙ্গে দক্ষাঙ্গে পুনর্ব্বামাঙ্গাভ্যাসানন্তরং যাবদ্ যাবৎকালপর্য্যন্তং তুল্যা বামাঙ্গে কুম্ভকাভ্যাসসঙ্খ্যা সমা সঙ্খ্যা ভবেত্তাবদভ্যসেৎ। ততঃ সঙ্খ্যাসমাভ্যাসানন্তরং মুদ্রাং মহামুদ্রাং বিসর্জ্জয়েৎ। অত্রায়ং ক্রমঃ। আকুঞ্চিতবামপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতদক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো বামাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্ব্বামাঙ্গে তিষ্ঠতি। আকুঞ্চিতদক্ষপাদপার্ষ্ণিং যোনিস্থানে সংযোজ্য প্রসারিতবামপাদাঙ্গুষ্ঠমাকুঞ্চিততর্জ্জনীভ্যাং গৃহীত্বাভ্যাসো দক্ষাঙ্গেঽভ্যাসঃ। অস্মিন্নভ্যাসে পূরিতো বায়ুর্দ্দক্ষাঙ্গে তিষ্ঠতি ॥ ১৫ ॥

কিরূপে মহামুদ্রা অভ্যাস করিবে এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। যোগসাধক ব্যক্তি অগ্রে বামাঙ্গে কুম্ভক করিয়া পরে দক্ষিণাঙ্গে কুম্ভক করিতে থাকিবে, ইহার বিশেষ এই যে, বামাঙ্গে যতবার কুম্ভক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও তত বার কুম্ভক করিতে হইবে। উভয়াঙ্গে সমান সংখ্যায় কুম্ভক করিবে, কদাচ ইহার ন্যূনাধিক করিবে না, এইরূপ উভয়াঙ্গে সমান কুম্ভক করিয়া মহামুদ্রা বিসর্জ্জন করিবে। এই মহামুদ্রা বিসর্জ্জনের নিয়ম এই যোনির বামভাগে যে, বামপাদমূল সংলগ্ন ছিল ঐ বামপাদমূল তথা হইতে যোনির দক্ষিণভাগে সংলগ্ন করিতে হইবে এবং তর্জ্জনীভিন্ন উভয়হস্তের অন্যান্য অঙ্গুলিদ্বারা দক্ষিণপাদাঙ্গুষ্ঠ পরিগৃহীত ছিল, ঐ অঙ্গ উভয়তর্জ্জনীদ্বারা ধারণ করিবে। এইপ্রকারে অগ্রে বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইলে দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিতে থাকিবে। অর্থাৎ যোনিস্থানে দক্ষিণপাদমূল সংলগ্ন করিয়া বামপাদ ভূমিসংলগ্ন ও সরলভাবে প্রসারিত করিবে এবং ঐ পাদে অঙ্গুলিসকল উর্দ্ধমুখে রাখিবে। পরে পূর্ব্ববৎ উভয়হস্তের তর্জ্জনীঅঙ্গুলি আকুঞ্চিত করিয়া অবশিষ্ট অঙ্গুলি সকলদ্বারা প্রসারিতবামপাদের অঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে। এইরূপ করিলেই দক্ষিণাঙ্গে বায়ু-পূরিত হইয়া থাকে ॥ ১৫ ॥

ন হি পথ্যমপথ্যং বা রসাঃ সর্ব্বেঽপি নীরসাঃ।
অপি ভুক্তং বিষং ঘোরং পীযুষমিব জীর্য্যতি ॥ ১৬ ॥

মহামুদ্রাগুণানাহ ত্রিভিঃ। ন হীতি হি যস্মান্মহামুদ্রাভ্যাসিন ইত্যধ্যাহারঃ। পথ্যমপথ্যং বা ন। পথ্যাপথ্যবিচারো নাস্তীত্যর্থঃ। তস্মাৎ সর্ব্বে ভুক্তা রসাঃ কট্বম্লাদয়ো জীর্যন্ত ইতি বিভক্তিবিপরিণামেনান্বয়ঃ। নীরসাঃ নির্গতো রসো যেঽভ্যস্তে যাতয়ামাঃ পদার্থা জীর্য্যন্তে। ঘোরমিতি দুর্জ্জরং ভুক্তমন্নং বিষং ক্ষেড়মপি পীযুষমীবামৃতমিব জীর্য্যতি জীর্ণং ভবতি। কিমুতান্যদিতি ভাবঃ ॥ ১৬ ॥

মহামুদ্রা সাধন করিলে সাধকের কি কি ফল দর্শে এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। যে ব্যক্তি মহামুদ্রা সাধন করে তাহার পথ্যাপথ্য বিবেচনা নাই অর্থাৎ মহামুদ্রা সাধনকারী ব্যক্তি যথেচ্ছ ভোজন করিতে পারে। উক্ত সাধক কটু ও অম্লপ্রভৃতি দ্রব্য ভোজন করিলেও তাহাতে কোন অনিষ্ট হয় না, অনায়াসে ঐ ভুক্তদ্রব্যসকল জীর্ণ হইয়া যায় এবং শুষ্ক ও পর্য্যুষিত দ্রব্য ও রূক্ষ অন্নাদি ভোজন করিলেও তাহা শীঘ্র পরিপাক পায়। পরন্তু উক্ত সাধক যদি বিষ পান করে তাহা হইলেও সেই পীতবিষ অমৃতের ন্যায় জীর্ণ হয় ॥ ১৬ ॥

ক্ষয়কুষ্ঠগুদাবর্ত্ত গুল্মাজীর্ণপুরোগমাঃ।
তস্য দোষাঃ ক্ষয়ং যান্তি মহামুদ্রাং তু যোঽভ্যসেৎ ॥১৭॥

যঃ পুমান্ মহামুদ্রামভ্যসেত্তস্য ক্ষয়ো রাজরোগঃ কুষ্ঠগুদাবর্ত্তগুল্মা রোগবিশেষাঃ। অজীর্ণং ভুক্তান্নাপরিপাকস্তানি পুরোগমান্যগ্রেসরাণি যেষাং মহোদরজ্বরাদীনাং তথা তাদৃশা দোষা দোষজনিতা রোগাঃ ক্ষয়ং নাশং যান্তি প্রাপ্নুবন্তি ॥ ১৭ ॥

যে সাধকের মহামুদ্রার অভ্যাস সিদ্ধ হইয়াছে, তাহার রাজযক্ষ্মা প্রভৃতি ক্ষয়রোগ, কুষ্ঠ, ভগন্দর, গুল্ম ও অজীর্ণ প্রভৃতি সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনষ্ট হয় ॥ ১৭ ॥

কথিতেয়ং মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিকরা নৃণাম্।
গোপনীয়া প্রযত্নেন ন দেয়া যস্য কস্যচিৎ ॥ ১৮ ॥

মহামুদ্রামুপসংহরন্ তস্যা গোপ্যত্বমাহ। কথিতেতি। ইয়মেষা মহামুদ্রা কথিতোক্তা। ময়েতি শেষঃ। কীদৃশী নৃণামভ্যসতাং নরাণাং মহত্যশ্চ তাঃ সিদ্ধয়শ্চাণিমাদ্যাস্তাসাং করী কর্ত্রীয়ং। প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তেন প্রযত্নেন গোপনীয়া গোপনার্হা যস্যকস্যচিদ্ যস্যকস্যাপ্যনধিকারিণোঽসম্বন্ধস্য। সামান্যে ষষ্ঠী। ন দেয়া দাতুং যোগ্যা ন ভবতীত্যর্থঃ ॥ ১৮ ॥

যেরূপ মহামুদ্রা কথিত হইল, যাঁহারা উক্ত মহামুদ্রা সাধন করিয়া সিদ্ধি লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদিগের অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয়, এই মহামুদ্রা অতিযত্নে গোপন করিয়া রাখিবে এবং সাধারণ ব্যক্তিকে এই মুদ্রা প্রদান করিবে না ॥ ১৮ ॥

পার্ষ্ণিং বামস্য পাদস্য যোনিস্থানে নিযোজয়েৎ।
বামোরুপরিসংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥ ১৯ ॥

মহাবন্ধমাহ। পার্ষ্ণিমিতি। বামস্য সব্যস্য পাদস্য চরণস্য পার্ষ্ণিং

গুল্ফয়োরধোভাগং। তদ্গ্রন্থী গুল্ফৌ পুমান্ পার্ষ্ণিস্তয়োরধ ইত্যমরঃ। যোনিস্থানে গুদমেঢ্রয়োরন্তরালে, নিয়োজয়েন্নিতরাং যোজয়েৎ। বামঃ সব্যো য উরুস্তস্তোপরি দক্ষিণং চরণং পাদং সংস্থাপ্য সম্যক্ স্থাপয়িত্বা। তথাশব্দঃ পাদপূরণে॥ ১৯॥

এইক্ষণ মহাবন্ধলক্ষণ কথিত হইতেছে। বামপাদের মূলদেশ যোনি * স্থানে সংযুক্ত করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণচরণ স্থাপন করিবে। এই-রূপ করিয়া উপবেশন করিবে॥ ১৯॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ম্। নিষ্পীড্য বায়ুমাকুঞ্চ্য মনোমধ্যে নিযোজয়েৎ॥ ধারয়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ। সব্যাঙ্গে তু সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গে পুন-রভ্যসেৎ॥ ২০—২১॥

পূরয়িত্বেতি। ততস্তদনন্তরং বায়ুং পূরয়িত্বা হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং নিষ্পীড্য গাঢ়ং সংস্থাপ্য। এতেন জালন্ধরবন্ধঃ প্রোক্তঃ। যোনিং গুদমেঢ্রয়োরন্তরালমাকুঞ্চ্য। অনেন মূলবন্ধঃ সূচিতঃ। স তু জিহ্বাবন্ধেন গতার্থত্বান্ন কর্ত্তব্যঃ। মনঃ স্বান্তং মন্দমনিলং বায়ুং রেচয়েৎ। সব্যাঙ্গে বামাঙ্গে সমভ্যস্য সম্যগাবর্ত্ত্য দক্ষাঙ্গে দক্ষিণাঙ্গে পুনর্যাবত্তুল্যামেব সংখ্যাং তাবদভ্যসেৎ॥ ২০—২১॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে উপবেশনপূর্ব্বক বায়ুপূরণ করিয়া হৃদয়ে চিবুক স্থাপন করিবে। পরে যোনিস্থান আকুঞ্চন করিয়া † মধ্যনাড়ীতে মনকে নিযো-জিত করিবে। অনন্তর আপন শক্তি অনুসারে বায়ুধারণ করিয়া কুম্ভক করিবে। প্রথমে বামাঙ্গে এই মহাবন্ধ করিয়া পরে দক্ষিণাঙ্গে মহাবন্ধ করিতে হইবে। বাম অঙ্গে যতবার মহাবন্ধ করিবে দক্ষিণাঙ্গেও ততবার মহাবন্ধ করিতে হইবে॥ ২০—২১॥

মতমত্র তু কেষাঞ্চিৎ কণ্ঠবন্ধং বিবর্জ্জয়েৎ। রাজদন্তস্থজিহ্বায়া বন্ধঃ শস্তো ভবেদিতি॥ ২২॥

অথ জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচস্যানুপযোগমাহ। মতমিতি। কেষা-ঞ্চিত্বাচার্য্যাণামিদং মতং। কিন্তদিত্যাহ। অত্র জালন্ধরবন্ধে কণ্ঠস্য বন্ধনং বন্ধঃ। সঙ্কোচস্তং বিবর্জ্জয়েদ্বিশেষেণ বর্জ্জয়েৎ। কুতঃ যতো দন্তানাং রাজানো দন্তরাজানো রাজদন্তা রাজদন্তেষু তিষ্ঠন্তীতি রাজদন্তস্থা রাজ-দন্তস্থা চাসৌ জিহ্বা চ তস্যাং রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তদুপরিভাগস্য সম্বন্ধঃ শস্তঃ। কণ্ঠাকুঞ্চনাপেক্ষয়া প্রশস্তো ভবেদিতি হেতোঃ॥ ২২॥

যোগশাস্ত্রজ্ঞ কোন কোন আচার্য্য বলেন জালন্ধরবন্ধকালে ‡ কণ্ঠবন্ধ পরিত্যাগ করিবে। কারণ জালন্ধরবন্ধে রাজদন্তস্থ জিহ্বা বন্ধনই প্রশস্ত, সুতরাং কণ্ঠবন্ধনের কোন প্রয়োজন নাই। বাস্তবিক কণ্ঠসঙ্কোচনদ্বারা রাজদন্তে জিহ্বাবন্ধনই এই যোগে বিশেষ প্রয়োজনীয়॥ ২২॥

অয়ং তু সর্ব্বনাড়ীনামূর্দ্ধ্বং গতিনিরোধকঃ। অয়ং খলু মহাবন্ধো মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ॥ ২৩॥

অয়ং ত্বিতি। অয়ং তু রাজদন্তস্থজিহ্বায়াং বন্ধস্তু সর্ব্বাশ্চ তা নাড্যশ্চ সর্ব্বনাড্যো দ্বাসপ্ততিসহস্রসংখ্যাকাস্তাসাং সুষুম্নাতিরিক্তানামূর্দ্ধ্বপরি-বায়োর্গতিরূর্দ্ধ্বগতিস্তস্যা নিরোধকঃ। এতেন বধ্নাতি হি শিরাজালমিতি জালন্ধরোক্তং ফলমনেনৈব সিদ্ধমিতি সূচিতং। মহাবন্ধস্য ফলমাহ। অয়ং খল্বিতি। অয়মুক্তঃ খলু প্রসিদ্ধঃ মহাসিদ্ধিঃ প্রকর্ষেণ দদাতীতি তথা॥ ২৩॥

পূর্ব্বনিয়মানুসারে রাজদন্তস্থ জিহ্বাতে বন্ধসাধন করিলে সুষুম্না ভিন্ন দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ীর উপরিভাগে বায়ুর গতি নিবৃত্তি হয়। আর যে সাধক এই মহাবন্ধ অভ্যাস করিয়া সিদ্ধ হইতে পারে, তাহার অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয়॥ ২৩॥

কালপাশমহাবন্ধবিমোচনবিচক্ষণঃ। ত্রিবেণীসঙ্গমং ধত্তে কেদারং প্রাপয়েন্মনঃ॥ ২৪॥

কালস্য মৃত্যোঃ পাশো বাগুরা তেন যো মহাবন্ধো বন্ধনং তস্য বিশে-ষেণ মোচনে মোক্ষণে বিচক্ষণঃ প্রবীণঃ। তিসৃণাং নদীনাং বেণী সমুদায়ঃ স এব সঙ্গমঃ প্রয়াগস্তং ধত্তে বিধত্তে। কেদারমিতি ভ্রুবোর্মধ্যে শিবস্থানং কেদারশব্দবাচ্যং তং মনঃ স্বান্তং প্রাপয়েৎ। গতিবুদ্ধীত্যাদিনা অণৌ কর্ত্তুর্ম্মনসো ণৌ কর্ম্মত্বং॥ ২৪॥

যে যোগসাধক ব্যক্তি মহাবন্ধ সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন সেই ব্যক্তি কালপাশবন্ধন হইতে মুক্ত হইয়া থাকেন। আর উক্ত যোগী ত্রিবেণীসঙ্গম অর্থাৎ প্রয়াগতীর্থ স্মরণ করিতে পারে এবং আপন মনকে ভ্রূদ্বয়ের মধ্যবর্ত্তী কেদার নামক শিবস্থানে নিযুক্ত করিতে সমর্থ হয়॥ ২৪॥

রূপলাবণ্যসম্পন্না যথা স্ত্রী পুরুষং বিনা। মহামুদ্রামহাবন্ধৌ নিষ্ফলৌ বেধবর্জ্জিতৌ॥ ২৫॥

মহাবেধং বক্তুমাদৌ তস্যোৎকর্ষং তাবদাহ। রূপেতি। রূপং সৌন্দর্য্যং চক্ষুঃপ্রিয়ো গুণো লাবণ্যং কান্তিবিশেষঃ। তদুক্তং। "মুক্তাফলেষু ছায়ায়া-স্তরলত্বমিবান্তরং প্রতিভাতি যদঙ্গেষু তল্লাবণ্যমিহোচ্যত" ইতি। তাভ্যাং সম্পন্না বিশিষ্টা স্ত্রী যুবতী পুরুষং ভর্ত্তারং বিনা যথা যাদৃশী নিষ্ফলা তথা মহামুদ্রা চ মহাবন্ধশ্চ তৌ মহাবেধেন বিনাপি প্রত্যয়পূর্ব্বোত্তরপদয়ো-র্লোপো বক্তব্য ইতি ভাষ্যকারোক্তের্মহচ্ছব্দস্য লোপঃ। বর্জ্জিতৌ রহিতৌ নিষ্ফলৌ ব্যর্থাবিত্যর্থঃ॥ ২৫॥

ইতঃপর মহাবেধবন্ধ কথিত হইবে, এইক্ষণ বক্ষ্যমাণ মহাবেধের উৎ-কর্ষ প্রতিপাদন করিতেছেন। কোন যুবতী রূপলাবণ্যসম্পন্না হইলেও তাহার স্বামীর অভাবে যেমন সেই রূপলাবণ্য বিফল হয়, সেইরূপ মহাবেধ-ব্যতিরেকে মহামুদ্রা কোন ফল প্রদান করিতে পারে না॥ ২৫॥

অথ মহাবন্ধঃ।

মহাবন্ধস্থিতো যোগী কৃত্বা পূরকমেকধীঃ। বায়ূনাং গতিমাবৃত্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া॥ ২৬॥

মহাবেধমাহ। মহাবন্ধেতি। মহাবন্ধমুদ্রায়াং স্থিতো মহাবন্ধস্থিতঃ, একা একাগ্রা ধীর্যস্য স একাগ্রধীর্যোগী যোগাভ্যাসী, পূরকং নাসাপুটাভ্যাং বায়োর্গ্রহণং কৃত্বা কণ্ঠে মুদ্রা কণ্ঠমুদ্রা তয়া জালন্ধরমুদ্রয়া বায়ূনাং প্রাণা-

* গুহ্যদ্বার ও মেঢ্রদেশের মধ্যভাগ।

† এইরূপ করিলেই জালন্ধরবন্ধ হয়। সুতরাং প্রকারান্তরে জালন্ধরবন্ধ কথিত হইল।

‡ ইহাতে মূলবন্ধ কথিত হইল।

দীনাং. গতিমূর্দ্ধাধোগমনাদিরূপাং নিভৃতং নিশ্চলং যথা ভবতি তথাবৃত্য নিরুদ্ধ্য কুম্ভকং কুৰ্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ২৬ ॥

এইক্ষণ কিরূপে মহাবন্ধ সাধন করিতে হয়, তাহাই কথিত হইতেছে। যোগসাধক ব্যক্তি মহামুদ্রা বন্ধনপূর্ব্বক অবস্থিত হইয়া একাগ্রচিত্তে উভয় নাসিকাতে বায়ুগ্রহণ করিবে। তৎপর জালন্ধরবন্ধদ্বারা প্রাণবায়ুর ঊর্দ্ধ-গমন রোধ করিয়া নিশ্চলভাবে কুম্ভক করিবে ॥ ২৬ ॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ স্ফিচৌ সন্তাড়য়েচ্ছনৈঃ।
পুটদ্বয়মতিক্রম্য বায়ুঃ স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥ ২৭ ॥

সমহস্তেতি। ভূমৌ ভুবি হস্তয়োর্যুগং হস্তযুগং সমং হস্তযুগং যস্য স সমহস্তযুগঃ ভূমিসংলগ্নতলৌ সরলৌ যস্য তাদৃশঃ সন্নিত্যর্থঃ। স্ফিচৌ কটি-প্রোথৌ। স্ত্রিয়াং স্ফিচৌ কটিপ্রোথাবিত্যমরঃ। ভূমিসংলগ্নতলয়োর্হস্তয়ো-রবলম্বনেন যোনিস্থানসংলগ্নপার্ষ্ণিনা বামপাদেন সহ ভূমেঃ কিঞ্চিদুত্থাপিতৌ শনৈর্ম্মন্দং সন্তাড়য়েৎ সম্যক্ তাড়য়েৎ। ভূমাবেব পুটয়োর্দ্বয়মিড়াপিঙ্গলয়ো-র্যুগ্মমতিক্রম্যোল্লঙ্ঘ্য মধ্যে সুষুম্নামধ্যে গচ্ছতীতি মধ্যগো বায়ুঃ স্ফুরতি ॥২৭॥

তৎপরে উভয় হস্ত সমান ও সরলভাবাপন্ন করিয়া উভয় করতল ভূমিতে স্থাপন করিবে। অনন্তর সেই ভূমিস্থাপিত করতলদ্বয়ে নির্ভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ ঊর্দ্ধে উত্থিত হইবে এবং কটিদেশে মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে। এইরূপ করিলেই প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলানাড়ীকে পরিত্যাগ করিয়া কেবল সুষুম্নানাড়ীতে প্রস্ফুরিত হইতে থাকে ॥ ২৭ ॥

সোমসূর্য্যাগ্নিসম্বন্ধো জায়তে চামৃতায় বৈ।
মৃতাবস্থা সমুৎপন্না ততো বায়ুং বিরেচয়েৎ ॥ ২৮ ॥

সোমশ্চ সূর্য্যশ্চাগ্নিশ্চ সোমসূর্য্যাগ্নয়ঃ সোমসূর্য্যাগ্নিশব্দৈস্তদধিষ্ঠিতা নাড্য ইড়াপিঙ্গলাসুষুম্না গ্রাহ্যাস্তেষাং সম্বন্ধঃ। তদ্বায়ুসম্বন্ধাত্তেষাং সম্বন্ধঃ। অমৃতায় মোক্ষায় জায়তে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। মৃতস্য প্রাণবিযুক্তস্যাবস্থা মৃতবস্থা সমুৎপন্না ভবতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ প্রাণসঞ্চারাভাবাৎ। তত্র তদন্তরং বায়ুং বিরেচয়েন্নাসিকাপুটাভ্যাং শনৈস্ত্যজেৎ ॥ ২৮ ॥

ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুন্না এই নাড়ীত্রয়ে যে, প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ তাহাই মুক্তিলাভের কারণ। যখন প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলানাড়ীতে সম্বন্ধ হইয়া সুষুম্নানাড়ীতে ঐ প্রাণবায়ুর সম্বন্ধ হয় তখনই সাধকের মুক্তিলাভ হইয়া থাকে, কিন্তু এইকালে মৃতাবস্থা হয়, অতএব ক্রমে ক্রমে বায়ুরেচন করিতে থাকিবে ॥ ২৮ ॥

মহাবেধোঽয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ।
বলীপলীতবেপঘ্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥ ২৯ ॥

মহাবেধ ইতি। অয়ং মহাবেধো অভ্যাস্যাৎ পুনঃ পুনরাবর্ত্তনাৎ মহা-সিদ্ধয়োঽণিমাদ্যাস্তাসাং প্রদায়কঃ প্রকর্ষেণ সম্বর্দ্ধকঃ। বলী জরয়া চর্ম্ম-সঙ্কোচঃ পলিতং জরসা কেশেষু শৌক্ল্যং বেপঃ কম্পস্তান্ হন্তীতি বলীপলিত-বেপঘ্নঃ। অতএব সাধকেষ্বভ্যাসিবৃত্তনাঃ সাধকোত্তমাস্তৈঃ সেব্যতেঽভ্যস্যত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

যে সাধকের মহাবেধ সিদ্ধ হয়, তাহার অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে। আর সেই সাধকের গাত্রচর্ম্ম লোলিত হয় না, মাংস শিথিল কিম্বা কেশ পরিপক্ক হইতে পারে না এবং কখনও তাহার গাত্রকম্প হয় না। এই নিমিত্তই যোগিগণ এই যোগের অভ্যাস করিয়া থাকেন ॥ ২৯ ॥

এতত্রয়ং মহাগুহ্যং জরামৃত্যুবিনাশনম্।
বহ্নিবৃদ্ধিকরং চৈব হ্যণিমাদিগুণপ্রদম্ ॥ ৩০ ॥

মহামুদ্রাদীনাং তিসৃণামতিগোপ্যত্বমাহ। এতদিতি। এতত্রয়ং মহা-মুদ্রাদিত্রয়ং মহাগুহ্যমতিরহস্যং। অত্র হেতুগর্ভানি বিশেষণানি হি যস্মাজ্জরা বার্দ্ধকং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগঃ তয়োর্ব্বিশেষেণ নাশনং বহ্নের্জ্জাঠরস্য বৃদ্ধির্দ্দীপ্তিস্তস্যাঃ করং কর্ত্তৃ অণিমা আদির্যেষাং তেঽণিমাদয়স্তে চ তে গুণাশ্চ তান্ প্রকর্ষেণ দদাতীত্যণিমাদিগুণপ্রদং। চকার আরোগ্যবিন্দুজয়াদি সমুচ্চয়ার্থঃ, এবশব্দোঽবধারণার্থঃ ॥ ৩০ ॥

মহামুদ্রা, মহাবন্ধ ও মহাবেধ এই ত্রিবিধ যোগ অতি গোপনীয়। কারণ উক্ত যোগত্রয় সাধকের জরামৃত্যু বিনাশ করে এবং দেহস্থ অগ্নির উদ্দীপন ও অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে ॥ ৩০ ॥

অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে। পুণ্য-সম্ভারসন্ধায়ি পাপৌঘভিদুরং সদা। সম্যক্ শিক্ষাবতা-মেবং স্বল্পং প্রথমসাধনম্ ॥ ৩১ ॥

অথৈতত্রয়স্য পৃথক্ সাধনবিশেষমাহ। অষ্টধেতি। দিনে দিনে প্রতি-দিনং। যামে যামে প্রহরে প্রহরে পৌনঃপুন্যে দ্বির্ব্বচনং। অষ্টভিঃ প্রকারৈ-রষ্টধা ক্রিয়তে। চ শব্দোঽবধারণে এতত্রয়মিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। কীদৃশং পুণ্যসম্ভারঃ সমূহস্তস্য সন্ধায়ি বিধায়ি পুনঃ কীদৃশং পাপানামোঘঃ পূরঃ সমূহ ইতি যাবৎ। তস্য ভিদুরং কুলিশমিব নাশনং সদা সর্ব্বদা যদাভ্যস্তং তদৈব পাপনাশনং। সম্যক্ সম্প্রদায়িকী শিক্ষা গুরূপদেশো বিদ্যতে যেষাং তে তথা। এবং দিনে দিনে যামে যামেঽষ্টধেত্যুক্তরীত্যা পূর্ব্বসাধনং স্বল্পস্বল্পমেব কার্য্যং ॥ ৩১ ॥

সাধক উপরি উক্ত যোগত্রয় প্রতিদিন প্রতিপ্রহরে এক একবার করিয়া দিবারাত্রির অষ্টপ্রহরে অষ্টবার অভ্যাস করিবে। এই যোগত্রয় অভ্যাস করিলে সাধকের অনন্ত পুণ্যসঞ্চয় হইয়া থাকে এবং পাপরাশি বিনাশ পায়। যে ব্যক্তি উক্ত যোগ সম্যক্প্রকারে অভ্যাস করিয়াছেন, তাঁহারই সম্পূর্ণ ফলপ্রাপ্তি হইয়া থাকে এবং যোগসাধনের প্রথমাবস্থায় অল্প অল্প ফল হয় ॥ ৩১ ॥

অথ খেচরী।

কপালকুহরে জিহ্বা প্রবিষ্টা বিপরীতগা।
ভ্রুবোরন্তর্গতা দৃষ্টির্মুদ্রা ভবতি খেচরী ॥ ৩২ ॥

খেচরীং বিবক্ষুরাদৌ তৎস্বরূপমাহ। কপালেতি কপালে মূর্দ্ধ্নি কুহরং সুষিরং তস্মিন্ কপালকুহরে বিপরীতং প্রতীপং গচ্ছতীতি বিপরীতগা পরা-ঙ্মুখীভূতা জিহ্বা রসনা স্যাৎ। ভ্রুবোরন্তর্গতা ভ্রুবোর্ম্মধ্যে প্রবিষ্টা দৃষ্টির্দ্দর্শনং স্যাৎ। সা খেচরী মুদ্রা ভবতি। কপালকুহরে জিহ্বাপ্রবেশপূর্ব্বকং ভ্রুবোরন্তর্দ্দর্শনং খেচরীতি লক্ষণং সিদ্ধং ॥ ৩২ ॥

অতঃপর কিরূপে খেচরীমুদ্রা সাধন করিতে হয় তাহাই কহিতেছেন।

যোগসাধক ব্যক্তি আপন জিহ্বাকে বিপরীতগামিনী করিয়া কপালরন্ধ্রে প্রবেশিত করিবে এবং একদৃষ্টে জ্রযুগলের মধ্যভাগ অবলোকন করিতে থাকিবে। ইহাকেই খেচরীমুদ্রা বলে॥ ৩২॥

ছেদনচালনদোহৈঃ কলাং ক্রমেণ বর্দ্ধয়েত্তাবৎ।
সা যাবদ্ ভ্রূমধ্যং স্পৃশতি তদা খেচরীসিদ্ধিঃ॥ ৩৩॥

খেচরীসিদ্ধের্লক্ষণমাহ। ছেদনেতি। ছেদনং অনুপদমেব বক্ষ্যমাণং। চালনং হস্তয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং রসনাং গৃহীত্বা সব্যাপসব্যতঃ পরিবর্ত্তনং দোহঃ করয়োরঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীভ্যাং গোদোহনবত্তদ্দোহনং তৈঃ কলাং জিহ্বাং তাবদ্বর্দ্ধয়েদ্দীর্ঘাং কুর্য্যাত্তাবৎ। কিয়ৎ। যাবৎ সা কলা ভ্রূমধ্যং বহির্ক্রবোর্ম্মধ্যং স্পৃশতি যদা তদা খেচর্য্যাঃ সিদ্ধিঃ খেচরীসিদ্ধির্ভবতি॥ ৩৩॥

অনন্তর খেচরীমুদ্রা-সিদ্ধির লক্ষণ কহিতেছেন। সাধক এই মুদ্রাসাধন করিতে করিতে জিহ্বা ছেদন করিবে। ইহার ক্রম পরশ্লোকে বিবৃত হইবে। পরে অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনীদ্বারা জিহ্বা ধারণ করিয়া বাম দক্ষিণভাগে জিহ্বা পরিচালনা করিবে এবং উভয়হস্তের অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জ্জনী অঙ্গুলীদ্বারা গোদোহনের ন্যায় জিহ্বা দোহন করিতে থাকিবে। এইরূপে জিহ্বা বৃদ্ধি করিলে যখন ঐ জিহ্বা ভ্রূমধ্যপর্য্যন্ত স্পর্শ করিতে পারিবে তখনই খেচরীমুদ্রা সিদ্ধি হইল জানিবে॥ ৩৩॥

স্নুহীপত্রনিভং শস্ত্রং সুতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধনির্ম্মলম্।
সমাদায় ততস্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ॥ ৩৪॥

তৎসাধনমাহ। স্নুহীতি। স্নুহী গুড়া তস্যাঃ পত্রং দলং স্নুহীপত্রেণ সদৃশং স্নুহীপত্রনিভং সুতীক্ষ্ণমতিতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধং চ নির্ম্মলং চ স্নিগ্ধনির্ম্মলং শস্ত্রং ছেদনসাধনং সমাদায় সম্যগাদায় গৃহীত্বা ততঃ শস্ত্রগ্রহণানন্তরং তেন শস্ত্রেণ রোমপ্রমাণং রোমমাত্রং সমুচ্ছিন্দ্যেৎ সম্যগুচ্ছিনেচ্ছিন্দ্যাৎ। রসনামূলশিরামিতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। মিশ্রেয়াপ্যথ সীহুণ্ডো বজ্রদ্রুম্ স্নুক্ স্ত্রীস্নুহী গুড়েত্যমরঃ॥ ৩৩॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে জিহ্বাছেদনের কথা উক্ত হইয়াছে, এইক্ষণ কিরূপে সেই জিহ্বাচ্ছেদন ক্রিয়া নির্ব্বাহ করিবে, তাহারই ক্রম কথিত হইতেছে। সাধক স্নুহী (মনসাশিজ) পত্রসদৃশ সুনির্ম্মল অতি তীক্ষ্ণ অস্ত্রদ্বারা জিহ্বার মূলগত শিরা রোমমাত্র পরিমাণে ছেদন করিবে। ইহাকেই জিহ্বাচ্ছেদন ক্রিয়া বলা যায়॥ ৩৪॥

ততঃ সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং চূর্ণিতাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ।
পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ॥ ৩৫॥

ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাভ্যাং চূর্ণীকৃতাভ্যাং সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাভ্যাং প্রঘর্ষয়েৎ প্রকর্ষেণ ঘর্ষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশং। সপ্তদিনপর্য্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাভ্যাং ঘর্ষণং চ সায়ং প্রাতর্ব্বিধেয়ং। যোগাভ্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদিরপথ্যাচূর্ণং গৃহ্ণন্তি। মূলে সৈন্ধবোক্তিস্তু হঠাভ্যাসাৎ পূর্ব্বং খেচরীসাধনাভিপ্রায়েণ। সপ্তানাং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্ প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিন ইত্যর্থাৎ। যে প্রাপ্তার্থান্তে গত্যর্থাঃ। পূর্ব্বং ছেদনাপেক্ষয়াধিকং রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ॥ ৩৫॥

পূর্ব্বকথিত নিয়মে জিহ্বাচ্ছেদন করিয়া সপ্তদিন পর্য্যন্ত প্রতিদিন-প্রাতঃসময়ে ও সূর্য্যাস্তকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণদ্বারা ঐ ছিন্নস্থান মার্জ্জন করিবে। কিন্তু যোগিগণের পক্ষে যোগসাধনকালে সৈন্ধবব্যবহার সর্ব্বতোভাবে নিষিদ্ধ, অতএব যোগাভ্যাসকালে উক্ত প্রক্রিয়া করিতে হইলে সৈন্ধবের পরিবর্ত্তে খদিরচূর্ণ ব্যবহার করিবে অর্থাৎ খদিরচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ একত্রিত করিয়া তদ্দ্বারা জিহ্বার ছিন্নস্থান মার্জ্জন করিতে হইবে। কেবল যোগসাধনের পূর্ব্বেই সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণের ব্যবস্থা জানিবে। এইরূপে সপ্তদিন জিহ্বামার্জ্জন করিয়া পুনর্ব্বার আর কিছু অধিকপরিমাণে ছেদন করিতে হইবে অর্থাৎ প্রথমে এক রোমপরিমাণে ছেদন করা হইয়াছিল এইবার তাহার দ্বিগুণ অর্থাৎ দুই রোমপরিমাণে ছেদন করিবে॥ ৩৫॥

এবং ক্রমেণ ষণ্মাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ।
ষণ্মাসাদ্রসনামুলশিলাবন্ধঃ প্রণশ্যতি॥ ৩৬॥

এবমিতি। এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্ততিদিনপর্য্যন্তং তাবদেব সায়ংপ্রাতশ্ছেদনং ঘর্ষণং চ। অষ্টমে দিনেঽধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ ষণ্মাসং ষণ্মাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সম্যগাচরেৎ। ছেদনঘর্ষণে ইতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। ষণ্মাসাদনন্তরং রসনা জিহ্বা তস্যা মূলমধোভাগো রসনামূলং তত্র যা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকী ভূতা নাড়ী তস্যা বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্যতি প্রকর্ষেণ নশ্যতি॥ ৩৬॥

পূর্ব্বকথিত নিয়মানুসারে ছয়মাস পর্য্যন্ত প্রতিসপ্তাহ পরে এক এক রোমপরিমাণে জিহ্বামূলস্থিত শিরাচ্ছেদন এবং হরীতকী ও খদিরচূর্ণদ্বারা জিহ্বামার্জ্জন করিবে। পরন্তু এই জিহ্বাচ্ছেদনকার্য্য অতিসাবধানে করিতে হইবে। ছয়মাসপর্য্যন্ত এই নিয়মে কার্য্য করিলে জিহ্বার মূলে যে কপালকুহরে রসনাসংযোগের প্রতিবন্ধকীভূত শিরাবন্ধন আছে, তাহা বিনষ্ট হইয়া যায়॥ ৩৬॥

কলাং পরাঙ্মুখীং কৃত্বা ত্রিপথে পরিযোজয়েৎ।
সা ভবেৎ খেচরীমুদ্রা ব্যোমচক্রং তদুচ্যতে॥ ৩৭॥

ছেদনাদিনা জিহ্বাবৃদ্ধৌ যৎ কর্ত্তব্যং তদাহ। কলামিতি। কলাং জিহ্বাং পরাঙ্মুখমাস্যং যস্যাঃ সা তথা তাং পরাঙ্মুখীং প্রত্যঙ্মুখীং কৃত্বা তিসৃণাং নাড়ীনাং পন্থাঃ ত্রিপথস্তস্মিন্ ত্রিপথে কপালকুহরে পরিযোজয়েৎ সংযোজয়েৎ। সা ত্রিপথে পরিযোজনরূপা খেচরীমুদ্রা তদ্ব্যোমচক্রমিত্যুচ্যতে। ব্যোমচক্রশব্দেনোচ্যতে॥ ৩৭॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে ছেদন, মার্জ্জন ও দোহনাদি করিলেই জিহ্বা বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। জিহ্বা আপন কার্য্যানুরূপ বর্দ্ধিত হইলে সেই জিহ্বাকে বিপরীতাভিমুখী করিয়া নাড়ীত্রয়ের সঙ্গমস্থলস্বরূপ কপালকুহরে সংযোজিত করিবে। ইহাতেই খেচরীমুদ্রা হইয়া থাকে। এই খেচরীমুদ্রাকে ব্যোমচক্র বলা যায়॥ ৩৭॥

রসনামূর্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধমপি তিষ্ঠতি।
বিষৈর্বিমুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজরাদিভিঃ॥ ৩৮॥

অথ খেচরীগুণাঃ। রসনামিতি। ঊর্দ্ধং তালুপরি বিবরং গচ্ছতীতি

তাং তাদৃশীং রসনাং জিহ্বাং কৃত্বা ক্ষণার্দ্ধং ক্ষণস্য মুহূর্ত্তস্য অর্দ্ধং ক্ষণার্দ্ধং ঘটিকামাত্রমপি খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতি চেত্তর্হি যোগী বিষৈঃ সর্পবৃশ্চিকাদিবিষৈর্ব্বিমুচ্যতে বিশেষেণ মুচ্যতে। ব্যাধির্দ্ধাতুবৈষম্যং মৃত্যুশ্চরমঃ প্রাণদেহবিয়োগো জরা বৃদ্ধাবস্থা তা আদয়ো যেষাং বল্যাদীনাং তৈশ্চ বিমুচ্যতে। উৎসবে চ প্রকোষ্ঠে চ মুহূর্ত্তে নিয়মে তথা। ক্ষণশব্দো ব্যবস্থায়াং সময়েঽপি নিগদ্যত ইতি নানার্থঃ॥ ৩৮॥

যে যোগী রসনাকে বিপরীতভাবে ঊর্দ্ধগামিনী ও কপালকুহরে সংযোজিত করিয়া ক্ষণার্দ্ধ অর্থাৎ একদণ্ডকাল অবস্থিতি করিতে পারে, সেই যোগী সর্পবৃশ্চিকাদির বিষের আক্রমণ হইতে মুক্ত হইয়া থাকে, তাহার শরীরে কোন রোগ জন্মিতে পারে না এবং জরামৃত্যু বিনাশ পায়॥ ৩৮॥

ন রোগো মরণং তন্দ্রা ন নিদ্রা ন ক্ষুধা তৃষা।
ন চ মূর্চ্ছা ভবেত্তস্য যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্॥ ৩৯॥

ন রোগ ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি তস্য রোগো ন, মরণং ন, তন্দ্রা তামসান্তঃকরণবৃত্তিবিশেষো ন, নিদ্রা ন, ক্ষুধা ন, তৃষা পিপাসা ন, মূর্চ্ছা চিত্তস্য তমসাভিভূতাবস্থাবিশেষশ্চ ন ভবেৎ॥ ৩৯॥

যে যোগীব্যক্তি খেচরীমুদ্রা সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, তাহার শরীরে কোনপ্রকার রোগ জন্মিতে পারে না। আর উক্ত খেচরীমুদ্রা সাধকের মরণও হয় না এবং তন্দ্রা, নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা ও মূর্চ্ছা ইহাদিগের কিছুই উক্ত যোগীকে অভিভূত করিতে পারে না॥ ৩৯॥

পীড্যতে ন স রোগেণ লিপ্যতে ন চ কর্ম্মণা।
বাধ্যতে ন স কালেন যো মুদ্রাং বেত্তি খেচরীম্॥৪০॥

পীড্যত ইতি। যঃ খেচরীং মুদ্রাং বেত্তি স রোগেণ জ্বরাদিনা ন যোজ্যতে॥ ৪০॥

খেচরীমুদ্রাসাধক যোগী কদাচ জ্বরাদিরোগে পীড়িত হয় না এবং কর্ম্মে লিপ্ত হয় না, অর্থাৎ উক্ত ব্যক্তির স্বকৃতকর্ম্মের ফলস্বরূপ স্বর্গ কিম্বা নরকভোগ হইতে পারে না। এমন কি সে কখনও কালের বশীভূত হয় না অর্থাৎ তাহার মরণ হইতে পারে না চিরকাল অজরামর হইয়া থাকে॥ ৪০॥

চিত্তং চরতি খে যস্মাজ্জিহ্বা চরতি খে গতা।
তেনৈষা খেচরী নাম মুদ্রা সিদ্ধৈর্নিরূপিতা॥ ৪১॥

চিত্তমিতি। যস্মাদ্ধেতোশ্চিত্তমন্তঃকরণং খে ভ্রুবোরন্তরবকাশে চরতি জিহ্বা খে তত্রৈব গতা সতী চরতি। তেন হেতুনা এষা কথিতা মুদ্রা খেচরী নাম খেচরীতি প্রসিদ্ধা। নামেতি প্রসিদ্ধাবব্যয়ং। সিদ্ধৈঃ কপিলাদিভির্নিরূপিতা। খে ভ্রুবোরন্তর্ব্ব্যোম্নি চরতি গচ্ছতি চিত্তং জিহ্বা চ যস্যাং সা খেচরীত্যবয়বশঃ সা ব্যুৎপাদিতা। উক্তেষু ত্রিষু শ্লোকেষু ব্যাধ্যাদীনাং পুনরুক্তিস্তু তেষাং শ্লোকানাং সংগৃহীতত্বান্ন দোষায়॥ ৪১॥

পূর্ব্বকথিত মুদ্রাসাধন করিলে সাধকের চিত্ত ভ্রূযুগলের মধ্যগত আকাশে বিচরণ করে এবং জিহ্বাও সেইস্থানে বিচরণ করিয়া থাকে, এই নিমিত্ত কপিলাদিসিদ্ধযোগিগণ উক্ত মুদ্রাকে খেচরীমুদ্রা নামে অভিহিত করিয়াছেন। "খেচরী" এই শব্দের ব্যুৎপত্তিলভ্য অর্থদ্বারাই উক্ত নাম হইয়াছে অর্থাৎ যে মুদ্রাতে খে (আকাশে) বিচরণ করে তাহারই নাম খেচরীমুদ্রা॥ ৪১॥

খেচর্য্যা মুদ্রিতং যেন বিবরং লম্বিকোর্দ্ধতঃ।
ন তস্য ক্ষরতে বিন্দুঃ কামিন্যাশ্লেষিতস্য চ॥ ৪২॥

খেচর্য্যেতি। যেন যোগিনা খেচর্য্যা মুদ্রয়া লম্বিকায়া ঊর্দ্ধমিতি লম্বিকোর্দ্ধতঃ। সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। লম্বিকা তালূ তস্যা ঊর্দ্ধ্বত উপরিভাগে স্থিতং বিবরং ছিদ্রং মুদ্রিতং পিহিতং। কামিন্যা যুবত্যাশ্লেষিতস্যাপি। চ শব্দোঽপ্যর্থে। তস্য বিন্দুর্ব্বীর্য্যং ন ক্ষরতে স্খলতি॥ ৪২॥

যে যোগী খেচরীমুদ্রা সাধন করিয়া তালুর উপরিস্থিত ছিদ্র আচ্ছাদন করিতে পারে, তাহাকে যুবতীগণ আলিঙ্গন করিলেও তাহার একবিন্দু রেতঃপাত হইতে পারে না॥ ৪২॥

চলিতোঽপি যদা বিন্দুঃ সম্প্রাপ্তো যোনিমণ্ডলম্।
ব্রজত্যূর্দ্ধং হৃতঃ শক্ত্যা নিবদ্ধো যোনিমুদ্রয়া॥ ৪৩॥

চলিত ইতি। চলিতোঽপি স্খলিতোঽপি বিন্দুর্যদা যস্মিন্ কালে যোনিমণ্ডলং যোনিস্থানং সংপ্রাপ্তঃ সঙ্গতস্তদৈব যোনিমুদ্রয়া মেঢ্রকুঞ্চনরূপয়া। এতেন বজ্রোলীমুদ্রা সূচিতা। নিবদ্ধো নিতরাং বদ্ধঃ শক্ত্যাকর্ষণশক্ত্যাহৃতঃ প্রকৃষ্ট ঊর্দ্ধ্বং ব্রজতি। সুষুম্নামার্গেণ বিন্দুস্থানং গচ্ছতি॥৪৩॥

যে যোগী খেচরীমুদ্রা সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিয়াছেন, যুবতীগণ তাহাকে আলিঙ্গন করিলে যদি তাহার বিন্দুপরিচালিত হয়, তাহা হইলে সেই বিন্দু মেঢ্রকুঞ্চনরূপ যোনিমুদ্রাদ্বারা আবদ্ধ ও স্বীয়শক্তিপ্রভাবে আকৃষ্ট হইয়া ঊর্দ্ধ্বগমন করে অর্থাৎ সুষুম্নামার্গদ্বারা স্বস্থানপ্রাপ্ত হইয়া স্থির থাকে॥ ৪৩॥

ঊর্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা সোমপানং করোতি যঃ।
মাসার্দ্ধেন ন সন্দেহো মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ॥ ৪৪॥

ঊর্দ্ধজিহ্ব ইতি। ঊর্দ্ধা লম্বিকোর্দ্ধ্ববিবরোন্মুখী জিহ্বা যস্য স ঊর্দ্ধ্বজিহ্বঃ স্থিরো নিশ্চলো ভূত্বা। সোমস্য লম্বিকোর্দ্ধ্ববিবরগলিতচন্দ্রামৃতস্য পানং সোমপানং যঃ পুমান্ করোতি। যোগং বেত্তীতি যোগবিৎ স মাসস্যার্দ্ধং মাসার্দ্ধং তেন মাসার্দ্ধেন পক্ষেণ মৃত্যুং মরণং জয়তি অভিভবতি। ন সন্দেহঃ নিশ্চিতমেতদিত্যর্থঃ॥ ৪৪॥

যে যোগসাধক ব্যক্তি আপন জিহ্বাকে তালুর উপরিস্থিত ছিদ্রাভিমুখী করিয়া স্থিরভাবে উপবেশনপূর্ব্বক সোমপান অর্থাৎ ঐ তালুর উপরিস্থিত ছিদ্রদ্বারা গলিত চন্দ্রামৃত পান করিতে পারে, সেই যোগী অর্দ্ধমাসপর্য্যন্ত এইরূপ করিলে নিঃসন্দেহ মৃত্যুবিজয়ী হইয়া থাকে॥ ৪৪॥

নিত্যং সোমকলাপূর্ণং শরীরে যস্য যোগিনঃ।
তক্ষকেণাপি দষ্টস্য বিষং তস্য ন সর্পতি॥ ৪৫॥

নিত্যমিতি। যস্য যোগিনঃ শরীরং নিত্যং প্রতিদিনং সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতপূর্ণং তস্য তক্ষকেণ সর্পবিশেষেণাপি দষ্টস্য দংশিতস্য যোগিনঃ শরীরে বিষং গরলং তজ্জন্যং দুঃখং ন সর্পতি ন প্রসরতি॥ ৪৫॥

যে যোগীর শরীর প্রতিদিন গলিতচন্দ্রামৃতদ্বারা উক্তরূপে পরিপূর্ণ থাকে, সেই যোগীর শরীরে তক্ষকসর্প দংশন করিলেও সেই বিষ শরীরে বিচরণ করিতে পারে না। সুতরাং উক্ত যোগীকে সর্পে দংশন করিলেও তাহার কোন ক্লেশ হয় না॥ ৪৫॥

ইন্ধনানি যথা বহ্নিস্তৈলবর্ত্তিঞ্চ দীপকঃ।
তথা সোমকলাপূর্ণং দেহী দেহং ন মুঞ্চতি॥ ৪৬॥

যথা বহ্নিঃ ইন্ধনানি কাষ্ঠাদীনি ন মুঞ্চতি দীপকো দীপঃ তৈলবর্ত্তিং চ তৈলযুক্তাং বর্ত্তিং ন মুঞ্চতি। তথা সোমকলাপূর্ণং চন্দ্রকলামৃতাপূর্ণং দেহং শরীরং দেহী জীবো ন মুঞ্চতি ন ত্যজতি॥ ৪৬॥

যেমন অগ্নি শুষ্ককাষ্ঠ পরিত্যাগ করে না, যেমন প্রদীপ তৈলসিক্তবর্ত্তি ত্যাগ করে না, সেইরূপ জীব চন্দ্রামৃতপূর্ণশরীর ত্যাগ করে না। সুতরাং যে সাধক গলিতচন্দ্রামৃত পান করিতে পারে তাহার মৃত্যু হয় না॥ ৪৬॥

গোমাংসং ভক্ষয়েন্নিত্যং পিবেদমরবারুণীম্।
কুলীনং তমহং মন্যে ইতরে কুলঘাতকাঃ॥ ৪৭॥

গোমাংসমিতি। গোমাংসং পারিভাষিকং বক্ষ্যমাণং যো ভক্ষয়েন্নিত্যং প্রতিদিনমমরবারুণীমপি বক্ষ্যমাণাং পিবেত্তং যোগিনং। অহমিতি গ্রন্থকারোক্তিঃ। কুলে জাতঃ কুলীনঃ তং সৎকুলোৎপন্নং মন্যে। তদুক্তং ব্রহ্মবৈবর্ত্তে। "কৃতার্থৌ পিতরৌ তেন ধন্যো দেশঃ কুলঞ্চ তৎ। জায়তে যোগবান্ যত্র দত্তমক্ষয্যতাং ব্রজেৎ। দৃষ্টঃ সম্ভাষিতঃ স্পৃষ্টঃ পুংপ্রকৃত্যোর্ব্বিবেকবান্। ভবকোটিশতাপাতং পুনাতি বৃজিনং নৃণাং।" ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে। "গৃহস্থানাং সহস্রেণ বানপ্রস্থশতেন চ। ব্রহ্মচারিসহস্রেণ যোগাভ্যাসী বিশিষ্যতে"। রাজযোগে বামদেবং প্রতি শিববাক্যং "রাজযোগস্য মাহাত্ম্যং কো বিজানাতি তত্ত্বতঃ। তত্ত্বজ্ঞানী বসতে যত্র স দেশঃ পুণ্যভাজনঃ। দর্শনাদর্চ্চনাদস্য ত্রিসপ্তকুলসংযুতাঃ। অজ্ঞা মুক্তিপদং যান্তি কিংপুনস্তৎপরায়ণাঃ। অন্তর্যোগং বহির্যোগং যো জানাতি বিশেষতঃ। ত্বয়া ময়াপ্যসৌ বন্দ্যঃ শেষৈর্ব্বন্দ্যস্তু কিং পুনরিতি"। কূর্ম্মপুরাণে। "এককালং দ্বিকালং বা ত্রিকালং নিত্যমেব বা। যে যুঞ্জতে মহাযোগং বিজ্ঞেয়াস্তে মহেশ্বরা" ইতি। ইতরে বক্ষ্যমাণগোমাংসভক্ষণামরবারুণীপানরহিতা অযোগিনস্তে কুলঘাতকাঃ কুলনাশকাঃ সৎকুলে জাতস্য জন্মনো বৈয়র্থ্যাৎ॥ ৪৭॥

যে যোগী প্রতিদিন গোমাংসভক্ষণ * ও অমরবারুণী † পান করেন, তাঁহাকেই কুলীন অর্থাৎ কুলশ্রেষ্ঠ বলিয়া জানিবে এইরূপব্যক্তি আপন কুল পবিত্র করিয়া থাকেন। আর যাহারা উক্তরূপ করে না, তাহারা কুলঘাতক অর্থাৎ নিজকুল পতিত করে। ব্রহ্মবৈবর্ত্তপুরাণে লিখিত প্রমাণে জানা যায় যে যে কুলে যোগবান্ ব্যক্তি জন্মগ্রহণ করে তাহার পিতা ও মাতা কৃতার্থ হয়েন, দেশই ধন্য এবং তাহার কুল অক্ষয় হইয়া থাকে। প্রকৃতিপুরুষতত্ত্ববিৎযোগী যাহাকে দর্শন করেন, যাহার সহিত আলাপ কিম্বা যাহাকে স্পর্শ করেন, সেই সেই ব্যক্তি পূর্ব্ব পূর্ব্ব শতকোটি জন্মার্জিত পাপ হইতে পরিত্রাণ পায়। ব্রহ্মাণ্ডপুরাণে লিখিত আছে যে, একযোগী সহস্র গৃহস্থ, শতবানপ্রস্থ এবং সহস্র ব্রহ্মচারী হইতেও শ্রেষ্ঠ। বামদেবের প্রতি শিব বলিয়াছেন যে, রাজযোগের প্রকৃত মাহাত্ম্য কেহ জানিতে পারে না, যে দেশে রাজযোগমহাত্মাবিৎ যোগী বাস করেন, সেই দেশই পবিত্র, যে অজ্ঞমানব যোগমহাত্মাজ্ঞ ব্যক্তিকে দর্শন করে কিম্বা অর্চ্চনা করে, সেই মনুষ্যও আপন একবিংশতিপুরুষের সহিত মুক্তি পাইয়া থাকে। যাহারা যোগমহাত্মাজ্ঞ ব্যক্তিতে অনুরক্ত থাকে, তাহাদিগের সৌভাগ্য বর্ণন করিয়া শেষ করা যায় না। যে ব্যক্তি অন্তর্যোগ ও বহির্যোগ বিশেষরূপে জানে, তাহার সর্ব্বপ্রকার সংসারবন্ধন ছিন্ন হইয়া যায়। কূর্ম্মপুরাণের লিখিত বচনে জানা যায় যে, যে ব্যক্তি প্রতিদিন একসন্ধ্যা, দুই সন্ধ্যা কিম্বা তিন সন্ধ্যা মহাযোগসাধনে যুক্ত হয়েন তাঁহাকে মহেশ্বর বলিয়া জ্ঞান করিবে। আর যাহারা পূর্ব্বকথিত গোমাংস ভক্ষণ ও অমরবারুণীপানে পরাঙ্মুখ, তাহারা কুলঘাতক অর্থাৎ আপন কুল অধঃপতিত করে॥ ৪৭॥

গোশব্দেনোদিতা জিহ্বা তৎপ্রবেশো হি তালুনি।
গোমাংসভক্ষণং তত্তু মহাপাতকনাশনম্॥ ৪৮॥

গোমাংসশব্দার্থমাহ।—গোশব্দেনেতি। গোশব্দেন গো ইত্যাকারকেন শব্দেন গোপদেনেত্যর্থঃ। জিহ্বা রসনোদিতা কথিতা। ত.লুনীতি সামীপিকাধারে সপ্তমী। তালুসমীপোর্দ্ধবিবরে তস্যা জিহ্বায়াঃ প্রবেশো গোমাংসভক্ষণং গোমাংসভক্ষণশব্দবাচ্যং তত্তু তাদৃশং গোমাংসভক্ষণং তু মহাপাতকানাং স্বর্ণস্তেয়াদীনাং নাশনং॥ ৪৮॥

পূর্ব্বশ্লোকে যে "গোমাংস ভক্ষণ" এই কথা উক্ত হইয়াছে, এইক্ষণ তাহার ভাবার্থ প্রকাশিত হইতেছে। গোশব্দে জিহ্বা বুঝায় ঐ জিহ্বার তালুবিবরে প্রবেশই মাংস ভক্ষণ, অতএব খেচরীমুদ্রাদ্বারা জিহ্বাকে তালুবিবরে প্রবেশিত করাই, গোমাংস ভক্ষণ শব্দের অর্থ। এই গোমাংস ভক্ষণ করিলে সাধক স্বর্ণস্তেয়াদিজনিত মহাপাতক বিনাশিত করিতে পারে॥ ৪৮॥

জিহ্বাপ্রবেশসম্ভূতবহ্নিনোৎপাদিতঃ খলু।
চন্দ্রাৎ স্রবতি যঃ সারঃ স স্যাদমরবারুণী॥ ৪৯॥

অমরবারুণীশব্দার্থমাহ।—জিহ্বেতি। জিহ্বায়াঃ প্রবেশো লম্বিকোর্দ্ধবিবরে প্রবেশনং তস্মাৎ সম্ভূতো যো বহ্নিরুষ্মা তেনোৎপাদিতো নিষ্পাদিতঃ। অত্র বহ্নিশব্দেনোষ্মামুপলক্ষ্যতে। যঃ সারঃ চন্দ্রাদ্ ভ্রুবোরন্তর্ব্বামভাগস্থাৎ সোমাৎ স্রবতি গলতি সা অমরবারুণী স্যাদমরবারুণীপদবাচ্যা ভবেৎ॥ ৪৯॥

এইক্ষণ পূর্ব্বোক্ত অমরবারুণীপান কাহাকে বলা যায় তাহাই কথিত হইতেছে। জিহ্বাকে তালুবিবরের উপরিভাগস্থছিদ্রে প্রবেশিত করিলেই একপ্রকার অগ্নির তাপ উৎপাদিত হয়, তাহাতে চন্দ্র হইতে অমৃত গলিত হইয়া সেই তালুছিদ্রে পতিত হইয়া থাকে, এই অমৃতকেই যোগিগণ অমরবারুণী বলেন এবং এই চন্দ্রামৃত পানই অমরবারুণী পান বলিয়া জানা যায়॥ ৪৯॥

* গোমাংস শব্দের ভাবার্থ পরশ্লোকে বিবৃত হইবে।
† অমরবারুণী পানের অর্থ ৪৯ শ্লোকে জানিতে পারিবে।

চুম্বন্তী যদি লম্বিকাগ্রমনিশং জিহ্বারসস্যন্দিনী। সক্ষারা কটুকাম্লদুগ্ধসদৃশী মধ্বাজ্যতুল্যা তথা। ব্যাধীনাং হরণং জরান্তকরণং শস্ত্রাগমোদীরণঃ তস্য স্যাদমরত্বমষ্টগুণিতং সিদ্ধাঙ্গনাকর্ষণম্ ॥ ৫০ ॥

চুম্বন্তীতি। যদি চেল্লম্বিকাগ্রং লম্বিকোর্দ্ধবিবরং চুম্বন্তী স্পৃশন্তী। অনিশং নিরন্তরং। অতএব রসস্য সোমকলামৃতস্য স্যন্দঃ স্যন্দনং প্রস্রবণমস্যামস্তীতি রসস্যন্দিনী যস্য জিহ্বা। ক্ষারেণ লবণরসেন সহিতা সক্ষারা কটুকং মরিচাদি অম্লং চিঞ্চাফলাদি দুগ্ধং পয়স্তৈঃ সদৃশী সমানং মধু ক্ষৌদ্রমাজ্যং ঘৃতং তাভ্যাং তুল্যা সমা। তথাশব্দঃ সমুচ্চয়ে। এতৈর্ব্বিশেষণৈ রসস্যানেকরসত্বান্মধুরত্বাৎ স্নিগ্ধত্বাচ্চ জিহ্বায়া অপি রসস্যন্দনে তথাত্বমুক্তং। তর্হি তস্য ব্যাধীনাং রোগাণাং হরণমপগমো জরায়া বৃদ্ধাবস্থায়া অন্তকরণং নাশনং শস্ত্রাণামায়ুধানামাগমঃ স্বামিমুখাগমনং তস্যোদীরণং নিবারণং। অষ্টৌ গুণা অণিমাদয়স্তে অস্য সংজাতা ইত্যষ্টগুণিতমমরত্বমমরভাবঃ সিদ্ধানামঙ্গনাঃ সিদ্ধাঙ্গনাঃ সিদ্ধাশ্চ তা অঙ্গনাশ্চেতি বা তাসামাকর্ষণমাকর্ষণশক্তিঃ স্যাৎ ॥ ৫০ ॥

যদি যোগসাধক কোন যোগীর জিহ্বা কপালকুহর স্পর্শ করিতে পারে, তাহা হইলে সেই জিহ্বা নিরন্তর নানাপ্রকার রসস্রাব করিতে থাকে, অর্থাৎ চন্দ্র হইতে লবণ, কটু, অম্ল, দুগ্ধতুল্য, মধুতুল্য ও ঘৃততুল্য নানাপ্রকার রস নিঃসৃত হইতে থাকে। এইরূপে নানাবিধ রসস্রাব হয় বলিয়াই জিহ্বাও উক্ত রসসমন্বিতা হয়। যদি কোন সাধক এই সমুদায় রস পান করিতে পারে, তাহা হইলে সেই যোগীর সর্ব্ববিধ রোগ বিনাশ পাইয়া থাকে। আর কদাচ সেই যোগীর শরীরে জড়তা জন্মিতে পারে না। সেই সাধকের সম্মুখে কোনরূপ অস্ত্র আগমন করিতে শক্ত হয় না এবং তাহার অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি সমন্বিত দেবত্বপ্রাপ্তি হয় এবং সিদ্ধাঙ্গনাদিগের আকর্ষণেও তাহার শক্তি জন্মিয়া থাকে ॥ ৫০ ॥

মূর্দ্ধ্নঃ ষোড়শপত্রপদ্মগলিতং প্রাণাদবাপ্তং হঠাদূর্দ্ধাস্যো রসনাং নিয়ম্য বিবরে শক্তিং পরাং চিন্তয়ন্। উৎকল্লোলকলাজলং চ বিমলং ধারাময়ং যঃ পিবেন্নির্ব্ব্যাধিঃ স মৃণালকোমলবপুর্যোগী চিরং জীবতি ॥ ৫১ ॥

মূর্দ্ধ্ন ইতি। রসনাং জিহ্বাং বিবরে কপালকুহরে নিয়ম্য সংযোজ্য। ঊর্দ্ধমুত্তানমাস্যং যস্য সঃ। ঊর্দ্ধাস্য ইত্যনেন বিপরীতকরণী সূচিতা। পরাং শক্তিং কুণ্ডলিনীং চিন্তয়ন্ ধ্যায়ন্ সন্ প্রাণান্ সাধনভূতান্। ষোড়শ পত্রাণি দলানি যস্য তৎ ষোড়শপত্রং তচ্চ তৎপদ্মং কণ্ঠস্থানে বর্ত্তমানং তস্মিন্ গলিতং হঠাদ্ধঠযোগাদবাপ্তং প্রাপ্তং বিমলং নির্ম্মলং ধারাময়ং ধারারূপমুৎকল্লোলমুত্তরঙ্গং চ তৎকলাজলং সোমকলারসং যঃ পুমান্ পিবেৎ ধয়েৎ স যোগী নির্গতা ব্যাধয়ো জরাদয়ো যস্মাৎ স নির্ব্ব্যাধিঃ সন্ যদ্বা নির্গতা বিবিধা আধিশ্মানসীব্যথা যস্মাৎ স তাদৃশঃ সন্ মৃণালং বিসমিব কোমলং মৃদু বপুঃ শরীরং যস্য স মৃণালকোমলবপুশ্চ সন্ চিরং দীর্ঘকালং জীবতি প্রাণান্ ধারয়তি। প্রাণাৎ সাধনভূতাদবাপ্তমিতি বা যোজনা। প্রাণৈরিতি ক্বচিৎ পাঠঃ ॥ ৫১ ॥

যোগসাধক ব্যক্তি আপন জিহ্বাকে কপালকুহরে প্রবেশিত করিয়া ঊর্দ্ধমুখ হইয়া থাকিবে।* পরে পরাৎপরা পরমাশক্তি কুলকুণ্ডলিনী দেবীকে চিন্তা করিতে করিতে মূর্দ্ধা হইতে কণ্ঠস্থিত ষোড়শদলপদ্মোপরি যে বিমল চন্দ্রামৃত বিগলিত হয় তাহা পান করিবে। যদি কোন যোগী উক্তরূপ চন্দ্রকলা বিনিঃসৃত অমৃত পান করিতে পারে তাহা হইলে সেই যোগীর শরীরে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না, তাহার শরীর মৃণালের ন্যায় কোমল হয় এবং উক্ত যোগী দীর্ঘকাল জীবনধারণ করিতে পারে ॥ ৫১ ॥

যৎপ্রালেয়ং প্রহিতসুষিরং মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং। তস্মিংস্তত্ত্বং প্রবদতি সুধীস্তন্মুখং নিম্নগানাম্। চন্দ্রাৎ সারঃ স্রবতি বপুষস্তেন মৃত্যুর্নরাণাং। তদ্বধ্নীয়াৎ সুকরণমথো নান্যথা কায়সিদ্ধিঃ ॥ ৫২ ॥

যৎ প্রালেয়মিতি। মেরুবৎ সর্ব্বোন্নতা সুষুম্না মেরুস্তস্য মূর্দ্ধোপরিভাগস্তস্যান্তরে মধ্যে তিষ্ঠতীতি মেরুমূর্দ্ধান্তরস্থং যৎপ্রালেয়ং সোমকলাজলং প্রহিতং নিহিতং যস্মিংস্তত্তথা তচ্চ তৎসুষিরং বিবরং তস্মিন্ বিবরে সুধীঃ শোভনা রজস্তমোভ্যামনভিভূতসত্বা ধীর্ব্বুদ্ধির্যস্য সঃ। তত্ত্বমাত্মতত্ত্বং প্রবদতি প্রকর্ষেণ বদতি। তস্যাঃ শিখায়া মধ্যে পরমাত্মা ব্যবস্থিত ইতি শ্রুতেঃ। আত্মনো বিভূত্বে খেচরীমুদ্রায়াং তত্রাভিব্যক্তিস্তস্মিংস্তত্ত্বমিত্যুক্তং। নিম্নগানাং গঙ্গাযমুনাসরস্বতীনর্ম্মদাদিশব্দবাচ্যানামিড়াপিঙ্গলাসুষুম্নাগান্ধারীপ্রভৃতীনাং তত্তস্মিন্ বিবরে তৎসমীপে মুখমগ্রমস্তি চন্দ্রাৎসোমাদ্বপুষঃ শরীরস্য সারঃ স্রবতি ক্ষরতি তেন চন্দ্রসারক্ষরণেন নরাণাং মনুষ্যাণাং মৃত্যুর্ম্মরণং ভবতি। অতোহেতোস্তৎপূর্ব্বোদিতং সুকরণং শোভনং করণং খেচরীমুদ্রাখ্যং বধ্নীয়াৎ। সুকরণে বদ্ধে চন্দ্রসারস্রবণাভাবান্মৃত্যুর্নস্যাদিতি ভাবঃ। অন্যথা সুকরণবন্ধনাভাবে কায়স্য দেহস্য সিদ্ধিঃ রূপলাবণ্যবলবজ্রসংহননরূপা ন স্যাৎ ॥ ৫২ ॥

সুমেরুর ন্যায় সর্ব্বোন্নতা সুষুম্নানাড়ীর উপরিভাগে চন্দ্রামৃত আছে, তাহা পূর্ব্বকথিত কপালবিবরে ন্যস্ত রহিয়াছে। যোগজ্ঞ সুধীগণ ঐ কপালকুহরকে আত্মতত্ত্ব বলিয়া থাকেন। আর ঐ কপালছিদ্রকেই গঙ্গা, যমুনা, সরস্বতী ও নর্ম্মদা বলা যায় এবং উহাই ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুম্না প্রভৃতি নাড়ী সকলের মুখস্বরূপ। এই ছিদ্রদ্বারাই চন্দ্র হইতে বিগলিত সারভূত রস শরীরে প্রবিষ্ট হয়। যদি উক্তরূপ চন্দ্রামৃত ক্ষরিত হইয়া যায় তাহা হইলেই মানবের মরণ হইয়া থাকে। অতএব যাঁহারা দীর্ঘজীবন ইচ্ছা করেন, তাহারা খেচরীমুদ্রা সাধন করিয়া উক্ত অমৃতক্ষরণ নিবৃত্তি করিবেন, তাহা করিতে পারিলে আর মনুষ্যের মৃত্যু হইতে পারে না, পরন্ত শরীরের রূপলাবণ্য বৃদ্ধি পাইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

সুষিরং জ্ঞানজনকং পঞ্চস্রোতঃসমন্বিতম্।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্ শূন্যে নিরঞ্জনে ॥ ৫৩ ॥

সুষিরমিতি। পঞ্চ যানি স্রোতাংসীড়াদীনাং প্রবাহাস্তৈঃ সমন্বিতং সম্যগনুগতং। সপ্তস্রোতঃ সমন্বিতমিতি ক্বচিৎ পাঠঃ। জ্ঞানজনকমলৌ-

* ইহাতেই বিপরীতকরণীমুদ্রা সাধিত হইয়া থাকে।

কিকবোধিতাত্মসাক্ষাৎকারজনকঃ যৎ সুষিরং বিবরং তস্মিন্ সুষিরেঽঞ্জনমবিদ্যা তৎকার্য্যং শোকমোহাদি চ নির্গতঃ যস্মাত্তন্নিরঞ্জনং তস্মিন্নিরঞ্জনে শূন্যে সুষিরাবকাশে খেচরী মুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরীভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যায়োশ্চেত্যাত্মনেপদং ॥ ৫৩ ॥

তালুর উপরিভাগে যে বিবর আছে তাহাতেই ইড়া পিঙ্গলা প্রভৃতি পঞ্চনাড়ীর প্রবাহ সঙ্গত রহিয়াছে এবং ঐ বিবরই তত্ত্বজ্ঞানলাভের কারণ, অর্থাৎ ঐ বিবরের স্বরূপ জানিয়া কার্য্য করিলেই মনুষ্যের অলৌকিক বুদ্ধি জন্মে, তাহা হইলেই আত্মসাক্ষাৎকার হইতে পারে। আর উক্ত বিবরের তত্ত্ব সম্যক্ অবগত হইলে অজ্ঞান ও অজ্ঞানের কার্য্য শোকমোহাদি বিনাশ পায়। এই বিবরাবকাশেই খেচরীমুদ্রা বিদ্যমান রহিয়াছে ॥ ৫৩ ॥

একং সৃষ্টিময়ং জীবমেকা মুদ্রা চ খেচরী।
একো দেবো নিরালম্ব একাবস্থা মনোন্মনী ॥ ৫৪ ॥

একমিতি। সৃষ্টিময়ং সৃষ্টিরূপং প্রণবাখ্যং বীজমেকং মুখ্যং। তদুক্তং মাণ্ডূক্যোপনিষদি। ওঁমিত্যেতদক্ষরমিদং সর্ব্বমিতি। খেচরীমুদ্রা একা মুখ্যা। নিরালম্ব আলম্বনশূন্য একো মুখ্যো দেবঃ। আলম্বনপরিত্যাগেনাত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। উন্মন্যবস্থৈকমুখ্যা। একো মুখ্যান্যকেবলা ইত্যমরঃ। বীজাদিষু প্রণবাদিবন্মুদ্রাসু খেচরী মুখ্যেত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

একমাত্র প্রণবরূপী বীজই সর্ব্বপ্রধান মাণ্ডূক্যোপনিষদে লিখিত আছে যে, কেবল প্রণব অর্থাৎ ওঁ এই অক্ষরই সর্ব্বময়, একমাত্র খেচরীমুদ্রাই জ্ঞানলাভের মুখ্য কারণ এবং এক নিরালম্ব আত্মাই শ্রেষ্ঠ। যেহেতু আত্মা নিরালম্ব অর্থাৎ বিষয়সম্পর্ক শূন্য হইলেই তাহার স্বরূপাবস্থা প্রাপ্ত হয় আর কেবল উন্মনী অবস্থাই সর্ব্বাবস্থার প্রধান ॥ ৫৪ ॥

অথোড্ডীয়ানবন্ধঃ।

বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তূড্ডীয়তে যতঃ।
তস্মাদুড্ডীয়নাখ্যোঽয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥ ৫৫ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধং বিবক্ষুস্তাবদুড্ডীয়ানশব্দার্থমাহ,—বন্ধ ইতি। যতো যস্মাদ্ধেতোর্যেন বন্ধেন বন্ধো নিরুদ্ধঃ প্রাণঃ সুষুম্নায়াং মধ্যনাড্যামুড্ডীয়তে সুষুম্নায়াং বিহায়সা গচ্ছতি তস্মাৎ কারণাদয়ং বন্ধো যোগিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিরুড্ডীয়নমাখ্যাভিধা যস্য স উড্ডীয়নাখ্যঃ সমুদাহৃতঃ সম্যগ্ ব্যুৎপত্ত্যোদাহৃতঃ কথিতং। সুষুম্নায়ামুড্ডীয়তেঽনেন বন্ধঃ প্রাণ ইত্যুড্ডীয়নং। উৎপূর্ব্বাড্ডীঙ্ বিহায়সা গতাবিত্যস্মাৎ করণে ল্যুট্ ॥ ৫৫ ॥

গ্রন্থকার উড্ডীয়ানবন্ধ নিরূপেচ্ছু হইয়া প্রথমতঃ উড্ডীয়ান শব্দার্থ কহিতেছেন। যেহেতু উক্ত বন্ধ সাধন করিলে প্রাণ উড্ডীন হয়, অর্থাৎ প্রাণ সুষুম্নারূপ আকাশমার্গে গমন করে, এই নিমিত্ত মৎস্যেন্দ্রাদি যোগীগণ এই বন্ধকে উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়াছেন ॥ ৫৫ ॥

উড্ডীনং কুরুতে যস্মাদবিশ্রান্তং মহাখগঃ।
উড্ডীয়ানং তদেব স্যাত্তত্র বন্ধোঽভিধীয়তে ॥ ৫৬ ॥

উড্ডীয়ানমিতি। মহাংশ্চাসৌ খগশ্চ মহাখগঃ প্রাণঃ। সর্ব্বদা দেহাবকাশে গতিমত্ত্বাৎ। যস্মাদ্বন্ধাদবিশ্রান্তঃ যথা স্যাত্তথোড্ডীনং বিহঙ্গমগতিং কুরুতে। সুষুম্নায়ামিত্যধ্যাহার্য্যং। তদেব বন্ধবিশেষমুড্ডীয়ানমুড্ডীয়াননামকং স্যাৎ। তত্র তস্মিন্ বিষয়ে বন্ধোঽভিধীয়তে বন্ধস্বরূপং কথ্যতে ময়েতি শেষঃ ॥ ৫৬ ॥

পক্ষান্তরে উড্ডীয়ানশব্দার্থ বলিতেছেন। প্রাণরূপী মহাপক্ষী সর্ব্বদা দেহমধ্যে বিচরণ করিয়া থাকে কিন্তু এই বন্ধদ্বারা সেই প্রাণ সুষুম্না-মার্গে গমন করে এই নিমিত্ত উক্ত বন্ধকে পূর্ব্বতন আচার্য্যগণ উড্ডীয়ান বন্ধ বলিয়া কীর্ত্তন করিয়াছেন ॥ ৫৬ ॥

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরূর্দ্ধং চ কারয়েৎ।
উড্ডীয়ানো হ্যসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ ৫৭ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধমাহ—উদর ইতি। উদরে তুন্দে নাভেরূর্দ্ধং চকারাদধঃ উপরিভাগেঽধোভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরূর্দ্ধাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্যাতাং তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। অসৌ নাভেরূর্দ্ধাধোভাগয়োস্তাননরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়নাখ্যো বন্ধঃ। কীদৃশঃ মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজস্তস্য কেশরী সিংহঃ সিংহ ইব নিবর্ত্তকঃ ॥ ৫৭ ॥

যোগসাধক ব্যক্তি উদরমধ্যে নাভীর ঊর্দ্ধে ও আধাভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাড়ীর ঊর্দ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠসংলগ্ন হয়, এইরূপ করিবে। ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ বলা যায়, এই বন্ধ মৃত্যুরূপ হস্তীর পক্ষে সিংহস্বরূপ। যে সাধক এইরূপে উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিতে পারেন কদাচ তাহার মৃত্যুঘটনা হইতে পারে না ॥ ৫৭ ॥

উড্ডীয়ানন্তু সহজং গুরুণা কথিতং সদা।
অভ্যসেৎ সততং যস্তু বৃদ্ধোঽপি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

উড্ডীয়ানন্ত্বিতি। গুরুর্হিতোপদেষ্টা তেন গুরুণা উড্ডীয়ানং তু সদা সর্ব্বদা সহজং স্বাভাবিকং কথিতং প্রাণস্য বহির্গমনং। সর্ব্বদা সর্ব্বস্যৈব জায়মানত্বাৎ। যস্তু যঃ পুরুষস্তু সততং নিরন্তরমভ্যসেৎ। উড্ডীয়ানমিত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। স তু বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি তরুণায়তে তরুণইবাচরতি তরুণায়তে ॥ ৫৮ ॥

পূর্ব্বতন গুরুগণ উপদেশ করিয়াছেন যে উড্ডীয়ান্ অর্থাৎ প্রাণের বহির্গমন প্রাণিমাত্রেরই স্বাভাবিক ধর্ম্ম। কিন্তু উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে ঐ বহির্গমন নিবৃত্তি পায়। অতএব যে সাধক উক্ত বন্ধ অভ্যাস করিতে পারেন তিনি বৃদ্ধ হইলেও যুবার ন্যায় ব্যবহার করিতে পারেন, অর্থাৎ উক্ত সাধকের বয়োবৃদ্ধি হইলেও তাহার তারুণ্য দূর হইতে পারে না ॥ ৫৮ ॥

নাভেরূর্দ্ধমধশ্চাপি তানং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ।
ষণ্মাসমভ্যসেন্মৃত্যুং জয়ত্যেব ন সংশয়ঃ ॥ ৫৯ ॥

নাভেরিতি। নাভেরূর্দ্ধমুপরিভাগেঽধশ্চাপ্যধোভাগেঽপি প্রযত্নতঃ প্রকৃষ্টো যত্নঃ প্রযত্নস্তস্মাৎ প্রযত্নতঃ। যত্নবিশেষাত্তানং পশ্চিমতানং কুর্য্যাৎ। পূর্ব্বার্দ্ধেনোড্ডীয়ানস্বরূপমুক্তং। অথ তৎপ্রশংসা। ষণ্মাসং

ষণ্মাসপর্য্যন্তং। উড্ডীয়ানমিত্যধ্যাহারঃ। অভ্যসেৎ পুনঃপুনরনুতিষ্ঠেৎ স মৃত্যুং জয়ত্যেব সংশয়ো ন। অত্র সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ॥ ৫৯॥

যোগসাধক ব্যক্তি যত্নপুরঃসর নাভির ঊর্দ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতানাকর্ষণ অর্থাৎ নাভির ঊর্দ্ধাধোভাগকে পৃষ্ঠসংলগ্ন করিবে। ছয় মাস পর্য্যন্ত উক্তরূপে পুনঃ পুনঃ পশ্চিমতানাকর্ষণ করিলে সাধক মৃত্যুকে জয় করিতে পারে॥ ৫৯॥

সর্ব্বেষামেব বন্ধানামুত্তমো হ্যুড্ডীয়ানকঃ।
উড্ডীয়ানে দৃঢ়ে বন্ধে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ॥৬০॥

সর্ব্বেষামিতি। সর্ব্বেষাং বন্ধানাং মধ্যে উড্ডীয়ানকঃ উড্ডীয়ানবন্ধ এব। স্বার্থে কপ্রত্যয়ঃ। উত্তমঃ উৎকৃষ্টঃ হি যস্মাদুড্ডীয়ানে বন্ধে দৃঢ়ে সতি স্বাভাবিকী স্বভাবসিদ্ধৈব মুক্তির্ভবেৎ। উড্ডীয়ানবন্ধে কৃতে বিহঙ্গমগত্যা সুষুম্নায়াং প্রাণস্ত মূর্দ্ধ্নি গমনাৎ। সমাধৌ মোক্ষমাপ্নোতীতি বাক্যাৎ সহজৈব মুক্তিঃ স্যাদিতি ভাবঃ॥ ৬০॥

যোগশাস্ত্রে যতপ্রকার বন্ধ উক্ত আছে, তাহাদের মধ্যে এই উড্ডীয়ানবন্ধই সর্ব্বপ্রধান, যেহেতু উক্ত উড্ডীয়ানবন্ধ সাধন করিলে স্বভাবতই সাধকের মুক্তিলাভ হয়। বাস্তবিক এই বন্ধের সাধনে সাধকের প্রাণ সুষুম্নামার্গদ্বারা মূর্দ্ধাপ্রদেশে গমন করে, তাহা হইলেই সমাধি উপস্থিত হয় এবং সমাধি উপস্থিত হইলেই মুক্তি লাভ হইতে পারে। এই নিমিত্তই উড্ডীয়ানবন্ধ মুক্তির কারণ বলিয়া উক্ত হইয়াছে॥ ৬০॥

মূলবন্ধঃ।

পার্ষ্ণিভাগেন সংপীড্য * মাকুঞ্চয়েদ্ *।
অপানমূর্দ্ধমাকৃষ্য মূলবন্ধোঽভিধীয়তে॥ ৬১॥

মূলবন্ধমাহ।—পার্ষ্ণিভাগেনেতি। পার্ষ্ণের্ভাগো গুল্ফয়োরধঃপ্রদেশস্তেন * * স্থানং * মেঢ্রুয়োর্মধ্যভাগং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা * পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ সঙ্কোচয়েৎ। অপানমধোগতিং বায়ুমূর্দ্ধমুপর্য্যাকৃষ্যাকৃষ্টং কৃত্বা মূলবন্ধোঽভিধীয়তে কথ্যতে। পার্ষ্ণিভাগেন * স্থানসংপীড়নপূর্ব্বকং * স্যাকুঞ্চনং মূলবন্ধ ইত্যুচ্যতে ইত্যর্থঃ॥ ৬১॥

কিরূপে মূলবন্ধ সাধন করিতে হয়, এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। যোগসাধকব্যক্তি পার্ষ্ণি (গোড়ালী) দ্বারা * স্থান পরিপীড়িত করিয়া গুহ্যদেশ সঙ্কুচিত করিবে এবং অধোগত অপানবায়ুকে ঊর্দ্ধে আকর্ষণ করিবে। ইহাকে যোগিগণ মূলবন্ধ বলিয়া কীর্ত্তন করেন॥ ৬১॥

অধোগতিমপানং বা ঊর্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ।
আকুঞ্চনেন তং প্রাহুর্ম্মূলবন্ধং হি যোগিনঃ॥ ৬২॥

অধোগতিমিতি। যঃ অধোগতিং অধোঽর্ব্বাগ্‌গতির্যস্য স তথা তমপানমপানবায়ুমাকুঞ্চনেন মূলাধারস্য বলাদ্ধঠাদূর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তমূর্দ্ধগং সুষুম্নায়ামূর্দ্ধগমনশীলং কুরুতে। বৈ ইতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং। যোগিনো যোগাভ্যাসিনস্তং মূলবন্ধং মূলস্য মূলস্থানস্য বন্ধনং মূলবন্ধস্তং মূলবন্ধমিত্যন্বর্থং প্রাহুঃ। অনেন মূলবন্ধশব্দার্থ উক্তঃ। পূর্ব্বশ্লোকেন তু তস্য বন্ধনপ্রকার উক্ত ইত্যপৌনরুক্ত্যং॥ ৬২॥

পূর্ব্বশ্লোকে মূলবন্ধের স্বরূপমাত্র কথিত হইয়াছে, এইক্ষণ মূলবন্ধ শব্দের যোগার্থ কহিতেছেন, এই বন্ধ অধোগমনশীল অপানবায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচনদ্বারা সুষুম্নানাড়ীর উপরি স্থাপিত করে এই নিমিত্ত যোগশাস্ত্রাভিজ্ঞ আচার্য্যগণ এই বন্ধের মূলবন্ধ নাম দিয়াছেন। মূলবন্ধ অর্থাৎ মূলাধার বন্ধন করে বলিয়াই এই বন্ধের "মূলবন্ধ" নাম হইয়াছে॥ ৬২॥

* পার্ষ্ণ্যা তু সংপীড্য বায়ুমাকুঞ্চয়েদ্বলাৎ।
বারম্বারং যথা চোর্দ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ॥ ৬৩॥

অথ যোগবীজোক্তরীত্যা মূলবন্ধমাহ—* মিতি। পার্ষ্ণ্যা গুল্ফয়োরধোভাগেন * বায়ুং সংপীড্য সম্যক্ পীড়য়িত্বা সংযোজ্যেত্যর্থঃ। তু শব্দঃ পূর্ব্বস্মাদস্য বিশেষত্বদ্যোতকঃ। যথা যেন প্রকারেণ সমীরণো বায়ুরূর্দ্ধং সুষুম্নায়া উপরিভাগে যাতি গচ্ছতি তথা তেন প্রকারেণ বলাদ্ধঠাদ্বারম্বারং পুনঃ পুনর্ব্বায়ুমপানমাকুঞ্চয়েদ্ * স্যাকুঞ্চনেনাকর্ষয়েৎ। অয়ং মূলবন্ধ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ॥ ৬৩॥

যোগবীজগ্রন্থে যেরূপ রীতিতে মূলবন্ধ কথিত হইয়াছে, এইক্ষণ সেইরূপ রীতি অনুসারে মূলবন্ধ কথিত হইতেছে। গুল্ফদ্বয়ের অধোভাগ গুহ্যদেশে সংযোজিত করিবে। পরে যাহাতে সুষুম্নার উপরিভাগে বায়ু গমন করিতে পারে এইরূপে পুনঃপুনঃ হঠযোগানুসারে বায়ু আকুঞ্চন করিবে অর্থাৎ গুহ্যদেশ আকুঞ্চন করিয়া বায়ু আকর্ষণ করিতে থাকিবে, এইরূপ করিলেই প্রকারান্তরে মূলবন্ধ করা হয়॥ ৬৩॥

প্রাণাপানৌ নাদবিন্দূ মূলবন্ধেন চৈকতাম্।
গত্বা যোগস্য সংসিদ্ধিং গচ্ছতো নাত্র সংশয়ঃ॥ ৬৪॥

অথ মূলবন্ধগুণানাহ—প্রাণাপানাবিতি। প্রাণশ্চাপানশ্চ প্রাণাপানা-বূর্দ্ধাধোগতী বায়ূ। নাদোঽনাহতধ্বনিঃ বিন্দুরনুস্বারস্তৌ মূলবন্ধেনৈকতাং গত্বৈকীভূয় যোগস্য সংসিদ্ধিঃ সম্যক্ সিদ্ধিস্তাং যোগসংসিদ্ধিং যচ্ছতো দদতঃ। অভ্যাসিন ইতি শেষঃ। অত্রাস্মিন্নর্থে সংশয়ো ন সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। অয়ং ভাবঃ। মূলবন্ধে কৃতেঽপানঃ প্রাণেন সহৈকীভূয় সুষুম্নায়াং প্রবিশতি। ততো নাদাভিব্যক্তির্ভবতি ততো নাদেন সহ প্রাণাপানৌ হৃদয়োপরি গত্বা নাদস্য বিন্দুনা সহৈক্যং বিন্দুনাধায় মূর্দ্ধ্নি গচ্ছতঃ। ততো যোগসিদ্ধিঃ॥ ৬৪॥

যদি কোন সাধক মূলবন্ধ সাধন করিতে পারে তাহা হইলে সেই সাধকের প্রাণ ও আপন অর্থাৎ ঊর্দ্ধগত ও অধোগত বায়ু এবং অনাহত ধ্বনি ও বিন্দু (অনুস্বার) এই সমুদায় একত্রিত হইয়া সাধককে সিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে, ইহাতে কোন সন্দেহ নাই। মূলবন্ধ সাধিত হইলে প্রাণবায়ু অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া সুষুম্নানাড়ীর মধ্যে প্রবেশ করে, তাহাতেই নাদাভিব্যক্তি হইয়া থাকে। এই নাদের সহিত প্রাণ ও অপানবায়ু হৃদয়োপরি গমন করিয়া নাদ ও বিন্দুর সম্মীলন সম্পাদনপূর্ব্বক মূর্দ্ধাপ্রদেশে গমন করিয়া থাকে, ইহা হইলেই সাধকের যোগসিদ্ধি হইয়াছে জানা যায়॥ ৬৪॥

আপনপ্রাণয়োরৈক্যং ক্ষয়ো মূত্রপুরীষয়োঃ।
যুবা ভবতি বৃদ্ধোঽপি সততং মূলবন্ধনাৎ॥ ৬৫॥

অপানপ্রাণয়োরিতি। সততং মূলবন্ধনাম্মূলবন্ধমুদ্রাকরণাদপান-প্রাণয়োরৈক্যং ভবতি। মূত্রপুরীষয়োঃ সঞ্চিতয়োঃ ক্ষয়ঃ পতনং ভবতি। বৃদ্ধোঽপি স্থবিরোঽপি যুবা তরুণো ভবতি ॥ ৬৫ ॥

মূলবন্ধ সাধিত হইলে প্রাণবায়ু ও অপানবায়ুর ঐক্য হয়, পূর্ব্বসঞ্চিত উদরস্থ মলমূত্র নিঃসারিত হইয়া যায় এবং বৃদ্ধব্যক্তিও উক্ত সাধনবলে যুবকের ন্যায় বলবীর্য্যশালী হইতে পারে ॥ ৬৫ ॥

অপানে ঊর্দ্ধগে জাতে প্রয়াতে বহ্নিমণ্ডলম্।
তদাঽনলশিখা দীর্ঘা জায়তে বায়ুনাঽহতা ॥ ৬৬ ॥

অপান ইতি। মূলবন্ধনাদপানে অধোগমনশীলে বায়ৌ ঊর্দ্ধগে ঊর্দ্ধং গচ্ছতীত্যূর্দ্ধগস্তস্মিংস্তাদৃশে সতি বহ্নিমণ্ডলে বহ্নের্মণ্ডলং ত্রিকোণং নাভেরধোভাগেঽস্তি। তদুক্তং যাজ্ঞবল্কেন। "দেহমধ্যে শিখিস্থানং তপ্তজাম্বূনদপ্রভং। ত্রিকোণং তু মনুষ্যাণাং চতুরস্রং চতুষ্পদাং। মণ্ডলং তু পতঙ্গানাং সত্যমেতদ্ব্রবীমি তে। তন্মধ্যে তু শিখা তন্বী সদা তিষ্ঠতি পাবকে" ইতি। তস্মিন্ কালে বায়ুনা অপানেনাহতা সঙ্গতা সত্যনলশিখা জঠরাগ্নিশিখা দীর্ঘা আয়তা জায়তে। বর্দ্ধত ইতি ক্বচিৎ পাঠঃ ॥ ৬৬ ॥

মূলবন্ধ সাধন করিলে অধোগত অপান বায়ু ঊর্দ্ধগামী হইয়া নাভিমণ্ডলের অধোভাগস্থিত ত্রিকোণাকার বহ্নিমণ্ডল প্রাপ্ত হয়। যাজ্ঞবল্ক্য বলিয়াছেন যে প্রাণীমাত্রেরই দেহমধ্যে প্রতপ্তসুবর্ণের ন্যায় সমুজ্জ্বল বহ্নিমণ্ডল আছে। ঐ বহ্নিমণ্ডল মনুষ্যশরীরে ত্রিকোণ, চতুষ্পদপশুদিগের চতুষ্কোণ এবং পক্ষিদিগের বর্ত্তুলাকার। উক্ত বহ্নিমণ্ডলে অতিসূক্ষ্মাকার অগ্নিশিখা বিদ্যমান আছে। মূলবন্ধ-সাধনদ্বারা ঐ অগ্নিশিখা অপানবায়ুর সহিত মিলিত হইয়া বিস্তৃত হয়। তাহা হইলেই জঠরাগ্নির বৃদ্ধি হইয়া থাকে ॥ ৬৬ ॥

ততো যাতো বহ্ন্যপানৌ প্রাণমুষ্ণস্বরূপকম্।
তেনাত্যন্তপ্রদীপ্তস্তু জ্বলনো দেহজস্তথা ॥ ৬৭ ॥

তত ইতি। ততস্তদনন্তরং বহ্নিশ্চাপানশ্চ বহ্ন্যপানৌ। উষ্ণং স্বরূপং যস্য স তথা, তমনলং শিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপং প্রাণমূর্দ্ধগতিমনিলং যাতো গচ্ছতঃ। ততোঽনলশিখাদৈর্ঘ্যাদুষ্ণস্বরূপকাদিতি বা যোজনা। তেন প্রাণসঙ্গমনেন দেহে জাতো দেহজো জ্বলনোঽগ্নিরত্যন্তমধিকং দীপ্তো ভবতি। তথেতি পাদপূরণে। অপানস্যোর্দ্ধগমনে দীপ্ত এব জ্বলনঃ প্রাণসঙ্গত্যাঽত্যন্তং প্রদীপ্তো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬৭ ॥

পূর্ব্বোক্তপ্রকারে অগ্নির বৃদ্ধি হইলে সেই অগ্নি ও অপানবায়ু উভয়ই মিলিত হইয়া উষ্ণস্বরূপ প্রাণবায়ুকে প্রাপ্ত হয়। এইরূপে জঠরস্থ বহ্নি ও অপানবায়ুর সহিত প্রাণবায়ুর সঙ্গম হয়, তাহা হইলেই দেহস্থ অগ্নি অতিশয় প্রদীপ্ত হইয়া উঠে। প্রথমত অপানবায়ুর ঊর্দ্ধগমনেই অগ্নির দীপ্তি বৃদ্ধি পায় পরন্তু তাহাতে আবার প্রাণসঙ্গতি হইলেই সমধিক প্রদীপ্ত হইয়া থাকে ॥ ৬৭ ॥

তেন কুণ্ডলিনী সুপ্তা সন্তপ্তা সংপ্রবুধ্যতে।
দণ্ডাহতা ভুজঙ্গীব নিশ্বস্য ঋজুতাং ব্রজেৎ ॥ ৬৮ ॥

তেনেতি। তেন জ্বলনস্যাত্যন্তং প্রদীপনেন সন্তপ্তা সম্যক্তপ্তা সতী সুপ্তা নিদ্রিতা কুণ্ডলিনী শক্তিঃ সম্প্রবুধ্যতে সম্যক্ প্রবুদ্ধা ভবতি। দণ্ডেনাহতা দণ্ডাহতা চাসৌ ভুজঙ্গীব সর্পিণীব নিশ্বস্য নিশ্বাসং কৃত্বা ঋজুতাং সরলতাং ব্রজেদ্গচ্ছেৎ ॥ ৬৮ ॥

যখন দেহস্থিত অগ্নি অধিক প্রদীপ্ত হইয়া উঠে তখনই সেই অগ্নির প্রতাপে নিদ্রিতা কুণ্ডলিনীশক্তি পরিতাপিতা হইয়া প্রবোধিতা হয়েন এবং দণ্ডতাড়িতা ভুজঙ্গীর ন্যায় নিশ্বাস পরিত্যাগ করিতে করিতে সরলতা প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ॥ ৬৮ ॥

বিলং প্রবিষ্টেব ততো ব্রহ্মনাড্যন্তরং ব্রজেৎ।
তস্মান্নিত্যং মূলবন্ধঃ কর্ত্তব্যো যোগিভিঃ সদা ॥ ৬৯ ॥

বিলং প্রবিষ্টেতি। ততো ঋজুতাপ্রাপ্ত্যনন্তরং বিলং বিবরং প্রবিষ্টা ভুজঙ্গীব ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্না তস্যা অন্তরং গচ্ছেত্তস্মাদ্ধেতোর্যোগিভির্যোগাভ্যাসিভির্মূলবন্ধো নিত্যং প্রতিদিনং সদা সর্ব্বস্মিন্ কালে কর্ত্তব্যঃ কর্ত্তুং যোগ্যঃ ॥ ৬৯ ॥

কুণ্ডলিনীশক্তি সরলতা প্রাপ্ত হইলে যেমন ভুজঙ্গী আপন বিবরমধ্যে প্রবেশ করে সেইরূপ কুণ্ডলিনী ব্রহ্মনাড়ী সুষুম্নার মধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকেন। এই হেতু যোগিগণ নিয়মিতরূপে অবশ্য সর্ব্বদা মূলবন্ধ সাধন করিবে ॥ ৬৯ ॥

অথ জালন্ধরবন্ধঃ।

কণ্ঠমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে স্থাপয়েচ্চিবুকং দৃঢ়ম্।
বন্ধো জালন্ধরাখ্যোঽয়ং জরামৃত্যুবিনাশকঃ ॥ ৭০ ॥

জালন্ধরবন্ধমাহ। কণ্ঠমিতি। কণ্ঠে গলে বিলমাকুঞ্চ্য হৃদয়ে বক্ষঃসমীপে চতুরঙ্গুলান্তরিতপ্রদেশে চিবুকং হনুং দৃঢ়ং স্থিরং স্থাপয়েৎ স্থিতং কুর্য্যাৎ। অয়ং কণ্ঠাকুঞ্চনপূর্ব্বকং চতুরঙ্গুলান্তরিতহৃদয়সমীপেঽধোনমনযত্নপূর্ব্বকং চিবুকস্থাপনরূপো জালন্ধর ইত্যাখ্যা, যত ইতি জালন্ধরাখ্যো জালন্ধরনামা বন্ধঃ। কীদৃশঃ জরা বৃদ্ধাবস্থা মৃত্যুর্ম্মরণং তয়োর্ব্বিনাশকো বিশেষেণ নাশয়তীতি বিনাশকো বিনাশকর্ত্তা ॥ ৭০ ॥

অনন্তর কিরূপে জালন্ধরবন্ধ করিতে হয় তাহাই কথিত হইতেছে। সাধকব্যক্তি কণ্ঠ সঙ্কোচন করিয়া বক্ষঃস্থলে অর্থাৎ কণ্ঠহইতে চারি অঙ্গুলি অন্তরে চিবুক স্থাপন করিবে। এইপ্রকারে দৃঢ়রূপে চিবুক স্থাপন করিলেই জালন্ধরবন্ধ হইয়া থাকে যে সাধক উক্ত জালন্ধরবন্ধ সাধন করিতে পারে তাহার জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায় ॥ ৭০ ॥

বধ্নাতি হি শিরাজালমধোগামি নভোজলম্।
ততো জালন্ধরো বন্ধঃ কণ্ঠদুঃখৌঘনাশনঃ ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরপদস্যার্থমাহ। বধ্নাতীতি। হি যস্মাচ্ছিরাণাং নাড়ীনাং জালং সমুদায়ং বধ্নাতি। অধো গন্তুং শীলমস্যেত্যধোগামী নভসঃ কপালকুহরস্য জলমমৃতং চ বধ্নাতি প্রতিবধ্নাতি। ততস্তস্মাজ্জালন্ধরো জালন্ধরনামকোঽন্বর্থো বন্ধঃ জালং দশাজালং জালানাং সমূহো জালং ধরতীতি জালন্ধরঃ। কীদৃশঃ কণ্ঠে গলপ্রদেশে যো দুঃখৌঘো বিকারজাতো দুঃখসমূহস্তস্য নাশনো নাশকর্ত্তা ॥ ৭১ ॥

যেহেতু এই বন্ধ শিরাসকল বন্ধন করে এবং কপালকুহর হইতে যে অমৃতস্রাব হয় তাহা অবরুদ্ধ করে, এই নিমিত্তই যোগিগণ উক্ত বন্ধকে জালন্ধরবন্ধ বলিয়া থাকেন। এই জালন্ধরবন্ধ কণ্ঠস্থিত সমস্ত বিকার বিনাশ করে। অতএব যে যোগী উক্ত জালন্ধরবন্ধ সাধন করে। সেই যোগীর কণ্ঠে কোনরূপ রোগ জন্মিতে পারে না ॥ ৭১ ॥

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণে।
ন পীযূষং পতত্যগ্নৌ ন চ বায়ুঃ প্রকুপ্যতি ॥ ৭২ ॥

জালন্ধরগুণানাহ। জালন্ধর ইতি। কণ্ঠস্য গলবিলস্য সঙ্কোচনং সঙ্কোচ আকুঞ্চনং তদেব লক্ষণং স্বরূপং যস্য স কণ্ঠসঙ্কোচলক্ষণঃ তস্মিন্ তাদৃশে জালন্ধরে জালন্ধরসংজ্ঞকে বন্ধে কৃতে সতি পীযূষমমৃতমগ্নৌ জাঠরেঽনলে ন পততি ন সরতি। বায়ুশ্চ প্রাণশ্চ ন কুপ্যতি নাড্যন্তরে বায়োর্গমনং প্রকোপস্তং ন করোতীত্যর্থঃ ॥ ৭২ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনপূর্ব্বক জালন্ধরবন্ধ সাধন করিলে সাধকের কপাল-বিবর হইতে যে চন্দ্রামৃত বিগলিত হয় তাহা জঠরাগ্নিতে পতিত হইতে পারে না এবং সেই সাধকের বায়ু প্রকুপিত হয় না। অন্য নাড়ীতে প্রাণবায়ুর গমনকেই বায়ু-প্রকোপ বলা যায় এই জালন্ধরসাধন করিতে পারিলে প্রাণবায়ু কদাচ অন্য নাড়ীতে গমন করিতে পারে না, সুতরাং বায়ু-প্রকোপ হয় না ॥ ৭২ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদ্ দৃঢ়ম্।
মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনম্ ॥ ৭৩ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনেনেতি। দৃঢ়ং গাঢ়ং কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব কণ্ঠসঙ্কোচন-মাত্রেণ দ্বে নাড্যৌ ইড়াপিঙ্গলে স্তম্ভয়েদয়ং জালন্ধর ইতি কর্ত্তৃপদাধ্যা-হারঃ। ইদং কণ্ঠস্থানে স্থিতং বিশুদ্ধাখ্যং চক্রং মধ্যচক্রং মধ্যমং চক্রং জ্ঞেয়ং। কীদৃশং ষোড়শাধারবন্ধনং ষোড়শসংখ্যকা যে আধারা অঙ্গুষ্ঠা-ধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তাস্তেষাং বন্ধনং বন্ধনকারকং। অঙ্গুষ্ঠগুল্ফজানূরু-সীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ। হৃদ্গ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ লম্বিকা নাসিকা তথা। ভ্রূমধ্যঞ্চ ললাটঞ্চ মূর্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকং। এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগি-পুঙ্গবৈঃ। তেষাধারেষু ধারণায়াঃ ফলবিশেষস্তু গোরক্ষসিদ্ধান্তা-দবগন্তব্যঃ ॥ ৭৩ ॥

যদি দৃঢ়রূপে কণ্ঠ সঙ্কোচন করিতে পারে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ ইড়া ও পিঙ্গলা এই নাড়ীদ্বয় স্তম্ভিত হয়। কণ্ঠস্থানে যে বিশুদ্ধনামে চক্র আছে, তাহাকে মধ্যচক্র বলা যায়। এই বিশুদ্ধচক্র অঙ্গুষ্ঠাদি ব্রহ্ম-রন্ধ্রপর্য্যন্ত ষোড়শ আধার বন্ধন করে। অঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জানু, উরু, সীবনী লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠদেশ, লম্বিকা, নাসিকা, ভ্রূমধ্য, ললাট, মূর্দ্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র, যোগিগণ এই সকলকে আধার বলিয়া থাকেন। এই সমুদায় আধার ধারণ করিতে পারিলে বিশেষ ফল হয়, ইহার সবিশেষ গোরক্ষসিদ্ধান্তে বিবৃত আছে ॥ ৭৩ ॥

মূলস্থানং সমাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং তু কারয়েৎ।
ইড়াং চ পিঙ্গলাং বদ্ধ্বা বাহয়েৎ পশ্চিমে পথি ॥ ৭৪ ॥

উক্তস্য বন্ধত্রয়স্যোপযোগমাহ। মূলস্থানমিতি। মূলস্থানমাধারভূত-মাধারস্থানং সমাকুঞ্চ্য সম্যগাকুঞ্চ্য উড্ডীয়ানং নাভেঃ পশ্চিমতানরূপং বন্ধং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ। ণিজর্থোঽবিবক্ষিতঃ। ইড়াং পিঙ্গলাং গঙ্গাং যমুনাং চ বদ্ধ্বা। জালন্ধরবন্ধেনেত্যর্থঃ। কণ্ঠসঙ্কোচনেনৈব দ্বে নাড্যৌ স্তম্ভয়েদিত্যুক্তেঃ। পশ্চিমে পথি সুষুম্নামার্গে বাহয়েদ্গময়েৎ প্রাণমিতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

পূর্ব্বে যে জালন্ধরবন্ধ, উড্ডীয়ানবন্ধ ও মূলবন্ধ কথিত হইয়াছে, এইক্ষণ উক্ত ত্রিবিধ বন্ধের উপযোগিতা দেখাইতেছেন। মূল অর্থাৎ আধারস্থান সম্যক্ আকুঞ্চিত করিয়া নাভির অধোভাগে পশ্চিমতান নামক উড্ডীয়ানবন্ধ করিবে, তৎপরে ইড়া ও পিঙ্গলার বন্ধ করিয়া অর্থাৎ জালন্ধরবন্ধ সাধনদ্বারা সুষুম্নানাড়ীতে প্রাণবায়ুকে প্রবেশিত করিবে ॥ ৭৪ ॥

অনেনৈব বিধানেন প্রয়াতি পবনো লয়ম্।
ততো ন জায়তে মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকং তথা ॥ ৭৫ ॥

অনেনেতি। অনেনৈবোক্তেনৈব বিধানেনৈব পবনঃ প্রাণো লয়ং স্থৈর্য্যং প্রয়াতি। গত্যভাবপূর্ব্বকং রন্ধ্রে স্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ। ততঃ প্রাণস্য লয়ান্মৃত্যুর্জ্জরারোগাদিকং। তথা চার্থে। ন জায়তে নোদ্ভবতি। আদিপদেন বলীপলিততন্দ্রালস্যাদিকং গ্রাহ্যং ॥ ৭৫ ॥

পূর্ব্বকথিত নিয়মে ত্রিবিধবন্ধ সাধন করিলেই প্রাণবায়ুর লয় হয়, অর্থাৎ প্রাণের গতির নিবৃত্তি হইয়া সেই প্রাণ সুষুম্নাতে স্থির হইয়া থাকে। যদি প্রাণ স্থির হইতে পারে তাহা হইলে সেই সাধকের শরীরে জরা কিম্বা কোনরূপ রোগ উৎপন্ন হইতে পারে না সুতরাং সেই সাধকের মৃত্যু হয় না ॥ ৭৫ ॥

বন্ধত্রয়মিদং শ্রেষ্ঠং মহাসিদ্ধৈশ্চ সেবিতম্।
সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং সাধনং যোগিনো বিদুঃ ॥ ৭৬ ॥

বন্ধত্রয়মিতি। ইদং পূর্ব্বোক্তং বন্ধত্রয়ং শ্রেষ্ঠং ষোড়শাধারবন্ধেঽতি-প্রশস্তং মহাসিদ্ধৈর্মৎস্যেন্দ্রাদিভিশ্চকারাদ্বশিষ্ঠাদিমুনিভিঃ সেবিতং সর্ব্বেষাং হঠতন্ত্রাণাং হঠোপায়ানাং সাধনং সিদ্ধিজনকং যোগিনো গোর-ক্ষাদ্যা বিদুর্জ্জানন্তি ॥ ৭৬ ॥

পূর্ব্বকথিত তিনপ্রকার বন্ধই সর্ব্বপ্রধান, পূর্ব্বে যে, ষোড়শাধারবন্ধন উক্ত হইয়াছে, তাহাতেই এই বন্ধত্রয়ের প্রাধান্য জানা যায়। মৎস্যেন্দ্রাদি মহামহা যোগিগণ ও বশিষ্ঠাদি মহর্ষিগণ সকলেই এই ত্রিবিধ বন্ধের সাধনা করিয়াছেন। হঠযোগাভ্যাসে যতপ্রকার উপায় উক্ত আছে, তাহাদিগের মধ্যে এই তিনপ্রকার বন্ধই গোরক্ষাদি সিদ্ধযোগিগণ যোগসিদ্ধির প্রধান কারণ বলিয়া জানেন ॥ ৭৬ ॥

যৎ কিঞ্চিৎ স্রবতে চন্দ্রাদমৃতং দিব্যরূপিণঃ।
তৎসর্ব্বং গ্রসতে সূর্য্যস্তেন পিণ্ডো জরাযুতঃ ॥ ৭৭ ॥

বিপরীতকরণীং বিবক্ষুস্তদুপোদ্ঘাতত্বেন পিণ্ডস্য জরাকরণং তাবদাহ। যৎ কিঞ্চিদিতি। দিব্যমুৎকৃষ্টং সুধাময়ং রূপং যস্য স তথা তস্মাদ্দিব্য-রূপিণশ্চন্দ্রাৎ সোমাত্তালুমূলস্থাদ্ যৎ কিঞ্চিদ্ যৎ কিমপ্যমৃতং পীযূষং স্রবতে পততি। তৎসর্ব্বং সর্ব্বং তৎপীযূষং সূর্য্যো নাভিস্থোঽনলাত্মকঃ গ্রসতে

গ্রাসীকরোতি। তদুক্তং গোরক্ষনাথেন। "নাভিদেশে স্থিতো নিত্যং ভাস্করো দহনাত্মকঃ। অমৃতাত্মা স্থিতো নিত্যং তালুমূলে চ চন্দ্রমাঃ। বর্ষত্যধোমুখশ্চন্দ্রো গ্রসত্যূর্দ্ধমুখো রবিঃ। করণং তচ্চ কর্ত্তব্যং যেন পীযূষমাপ্যত" ইতি। তেন সূর্য্যকর্ত্তৃকামৃতগ্রাসনেন পিণ্ডো দেহো জরাযুতঃ জরসা যুক্তো ভবতি ॥ ৭৭ ॥

অতঃপর বিপরীতকরণীমুদ্রা কথিত হইবে। দেহের জড়তাই যোগসিদ্ধির প্রতিবন্ধক। এইক্ষণ কি কারণে দেহের জরতা জন্মে এবং কিরূপেই বা তাহা নষ্ট হয় সেই সকল বলিতেছেন। তালুমূলস্থিত দিব্যরূপী চন্দ্র হইতে যে অমৃত পতিত হয় নাভিমূলস্থিত সূর্য্য সেই অমৃত গ্রাস করেন, যোগিপ্রবর গোরক্ষনার্থ বলিয়াছেন যে, প্রাণিবর্গের নাভিমূলে অগ্নিময়সূর্য্য সর্ব্বদা অবস্থিতি করেন এবং অমৃতময়চন্দ্রও সর্ব্বদা তালুমূলে অবস্থিতি করিয়া থাকেন। ঐ অমৃতময় চন্দ্র অধোমুখ হইয়া নিয়ত অমৃতবর্ষণ করিতে থাকেন ঐ সূর্য্য উর্দ্ধমুখ হইয়া সেই অমৃতপান করিয়া থাকেন, এই অমৃতপান নিবারণার্থই বিপরীতকরণীমুদ্রা সাধন করিতে হয়। এই মুদ্রা সাধিত হইলেই উক্ত অমৃতরক্ষা পায়। সূর্য্য উক্ত অমৃতপান করেন বলিয়াই দেহের জরতা জন্মে এবং এই অমৃতপান নিবারণ করিতে পারিলেই সেই জরতার বিনাশ হয় ॥ ৭৭ ॥

তত্রাস্তি করণং দিব্যং সূর্য্যস্য মুখবঞ্চনম্।
গুরূপদেশতো জ্ঞেয়ং ন তু শাস্ত্রার্থকোটিভিঃ ॥ ৭৮ ॥

তত্রেতি। তত্র তদ্বিষয়ে সূর্য্যস্য নাভিস্থাঽনলস্য মুখং বঞ্চ্যতে অনেনেতি তাদৃশং দিব্যমুত্তমং বক্ষ্যমাণমুদ্রাখ্যমস্তি তদ্গুরূপদেশতঃ গুরূপদেশাজ্ জ্ঞেয়ং জ্ঞাতুং শক্যং। শাস্ত্রার্থানাং কোটিভিঃ ন তু নৈব জ্ঞাতুং শক্যং ॥ ৭৮ ॥

পূর্ব্বশ্লোকে বিপরীতকরণীমুদ্রার নামমাত্রের উল্লেখ হইয়াছে, এইক্ষণ কিরূপে সেই মুদ্রা জানিতে হয় তাহাই কথিত হইতেছে। উক্ত মুদ্রা নাভিস্থিত অনলরূপী সূর্য্যের মুখবন্ধ করিয়া রাখে। এই বিপরীতকরণীমুদ্রা গুরুর নিকট শিক্ষা করিতে হয়, যোগজ্ঞ গুরুর উপদেশ ব্যতিরেকে শতকোটি শাস্ত্র পর্য্যালোচনা করিলেও কেহ এই বিপরীতকরণীমুদ্রা জানিতে পারে না ॥ ৭৮ ॥

ঊর্দ্ধং নাভেরধস্তালোরূর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী।
করণী বিপরীতাখ্যা গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৭৯ ॥

বিপরীতকরণীমাহ ঊর্দ্ধং নাভেরিতি। ঊর্দ্ধমুপরিভাগে নাভির্যস্য স ঊর্দ্ধনাভিস্তস্যোর্দ্ধনাভেরধঃ অধোভাগে তালু তালুস্থানং যস্য সোঽধস্তালুস্তস্যাধস্তালোর্যোগিন ঊর্দ্ধমুপরিভাগে ভানুর্দ্দহনাত্মকঃ সূর্য্যো ভবতি। অধঃ অধোভাগে শশ্যঽমৃতাত্মা চন্দ্রো ভবতি। প্রথমান্তপাঠে তু যদা ঊর্দ্ধনাভিরধস্তালুর্যোগী ভবতি তদোর্দ্ধং ভানুরধঃ শশী ভবতি। যদা তদা পদয়োরধ্যাহারেণান্বয়ঃ। ইয়ং বিপরীতাখ্যা বিপরীতনামিকা করণী। ঊর্দ্ধাধঃ স্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধউর্দ্ধকরণেনান্বর্থা গুরুবাক্যন গুরোর্ব্বাক্যেনৈব লভ্যতে প্রাপ্যতে নান্যথা॥ ॥ ৭৯ ॥

অতঃপর বিপরীতকরণীমুদ্রার সাধন-প্রণালী কথিত হইতেছে। নাভির উর্দ্ধভাগে অনলাত্মা সূর্য্য এবং তালুর অধোদেশে অমৃতময়চন্দ্র অবস্থিত আছেন, যোগসাধকব্যক্তি যোগসাধনদ্বারা ইহার বৈপরীত্য করিবে, অর্থাৎ যাহাতে নাভির উর্দ্ধগতসূর্য্য তালুর অধোদেশে এবং তালুর অধোগত চন্দ্রনাভির উর্দ্ধে স্থাপন করিতে পারে তাহা করিবে, চন্দ্রসূর্য্যের এইরূপ স্থানবিনিময়কে বিপরীতকরণীমুদ্রা বলে। এই-মুদ্রা গুরুর নিকটে লাভ করিতে হয় ॥ ৭৯ ॥

নিত্যমভ্যাসযুক্তস্য জঠরাগ্নিবিবর্দ্ধিনী।
আহারো বহুলস্তস্য সম্পাদ্যঃ সাধকস্য চ ॥ ৮০ ॥

নিত্যমিতি। নিত্যং প্রতিদিনমভ্যাসোঽভ্যসনং তস্মিন্ যুক্তস্যাবহিতস্য জঠরাগ্নিরুদরাগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধিনী বিশেষেণ বর্দ্ধিনীতি বিপরীতকরণীবিশেষণং। তস্য সাধকস্য বিপরীতকরণ্যভ্যাসিন আহারো ভোজনং বহুলো যথেচ্ছঃ সম্পাদ্যঃ সম্পাদনীয়ঃ। চ পাদপূরণে ॥ ৮০ ॥

যে সাধক প্রতিদিন উক্ত বিপরীতকরণীমুদ্রা সাধন করিতে পারে, তাহার জঠরাগ্নি বৃদ্ধি পায়। আর এই বিপরীতকরণীমুদ্রার সাধনবলে সাধক যথেচ্ছভোজন করিতে পারে। এই সাধক যেরূপ ভোজন করুক না কেন কোনরূপ ভোজনেই সেই সাধকের অনিষ্ট হইতে পারে না এবং সে অধিক ভোজন করিতে পারে ॥ ৮০ ॥

অল্পাহারো যদি ভবেদগ্নির্দ্দহতি তৎক্ষণাৎ।
অধঃশিরাশ্চোর্দ্ধপাদঃ ক্ষণং স্যাৎ প্রথমে দিনে ॥ ৮১ ॥

অল্পাহার ইতি। যদ্যল্পাহারঃ অল্পো ভোক্তুর্মিষ্টান্নস্যাহারো ভোজনং যস্য তাদৃশো ভবেৎ স্যাত্তদাঽগ্নির্জ্জঠরানলো দেহং ক্ষণমাত্রাদ্দহেৎ। শীঘ্রং দহেদিত্যর্থঃ। ঊর্দ্ধাধঃস্থিতয়োশ্চন্দ্রসূর্য্যয়োরধ উর্দ্ধকরণক্রিয়ামাহ। অধঃশিরা ইতি। অধঃ অধোভাগে ভূমৌ শিরো যস্য সোঽধঃশিরাঃ করাভ্যাং কটিপৃষ্টভাগশিরঃপৃষ্ঠভাগাভ্যাং চ ভূমিমবষ্টভ্যাধঃশিরা ভবেৎ। ঊর্দ্ধমুপর্য্যন্তরিক্ষে পাদৌ যস্য স ঊর্দ্ধপাদঃ প্রথমদিনে আরম্ভদিনে ক্ষণং ক্ষণমাত্রং স্যাৎ ॥ ৮১ ॥

যোগ-সাধকব্যক্তি বিপরীতকরণীমুদ্রা অভ্যাস করিয়া যদি অল্পভোজন করে, তাহা হইলে জঠরাগ্নি তাহার শরীর দগ্ধ করে এইনিমিত্ত বিপরীতকরণীমুদ্রাসাধকব্যক্তি অধিক আহার করিবে। এইক্ষণ কিরূপে উর্দ্ধগত চন্দ্রকে অধোগামী এবং অধোগামী সূর্য্যকে উর্দ্ধগত করিতে হয় তাহাই বলিতেছেন। প্রথমদিবসে সাধক উর্দ্ধপাদ ও অধোমস্তক হইয়া কিছুকাল থাকিবে অর্থাৎ ভূমিতে শিরঃ স্থাপন করিয়া উভয়হস্তদ্বারা কটিদেশ অবলম্বনপূর্ব্বক বাহুমূল হইতে কনুইপর্য্যন্ত দুই বাহু ও স্কন্ধদ্বয় দ্বারা ভূমি আশ্রয় করিয়া অধঃশিরা হইয়া থাকিতে হইবে ॥ ৮১ ॥

ক্ষণাচ্চ কিঞ্চিদধিকমভ্যসেচ্চ দিনে দিনে। বলিতং পলিতঞ্চৈব ষণ্মাসোর্দ্ধং ন দৃশ্যতে। যামমাত্রং তু যো নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ ॥ ৮২ ॥

দিনেদিনে প্রতিদিনং ক্ষণাৎ কিঞ্চিদধিকং দ্বিক্ষণং ত্রিক্ষণং একদিনং বৃদ্ধ্যাঽভ্যসেদভ্যাসং কুর্য্যাৎ। বিপরীতকরণীগুণানাহ—বলিতমিতি।

বলিতং চর্ম্মসঙ্কোচঃ, পলিতং কেশেষু শৌক্ল্যং চ। ষণ্ণাং মাসানাং সমাহারঃ ষণ্মাসং তস্মাদূর্দ্ধমুপরি নৈব দৃশ্যতে নৈবাবলোক্যতে। সাধকস্য দেহ ইতি বাক্যাধ্যাহারঃ। যস্তু সাধকো যামমাত্রং প্রহরমাত্রং নিত্যমভ্যসেৎ স তু কালজিৎ কালং মৃত্যুং জয়তীতি কালজিন্মৃত্যুজেতা ভবেৎ। এতেন যোগস্য প্রারব্ধকর্ম্মপ্রতিবন্ধকত্বমপি সূচিতং। তদুক্তং বিষ্ণুধর্ম্মে। স্বদেহারম্ভকস্যাপি কর্ম্মণঃ সংক্ষয়াবহঃ। যো যোগঃ পৃথিবীপাল! শৃণু তস্যাপি লক্ষণমিতি। বিদ্যারণ্যৈরপি জীবন্মুক্তাবুক্তং। যথা প্রারব্ধকর্ম্মতত্ত্বজ্ঞানাৎ প্রবলং তথা তস্মাদপি কর্ম্মণো যোগাভ্যাসঃ প্রবলঃ। অতএব যোগিনামুদ্দালকবীতহব্যাদীনাং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগ উপপদ্যত ইতি। ভাগবতেঽপ্যুক্তং। দেহং জহ্যাৎ সমাধিনেতি ॥ ৮২ ॥

পূর্ব্বকথিত বিপরীতকরণীমুদ্রা ক্রমশ বৃদ্ধি করিতে হইবে অর্থাৎ প্রথমদিবসে একক্ষণ, দ্বিতীয়দিবসে দুইক্ষণ এবং তৃতীয়দিবসে তিনক্ষণ এইরূপে ক্রমশ বৃদ্ধি করিয়া প্রতিদিন এই মুদ্রা সাধন করিবে। যদি কোন যোগসাধক উক্তরূপে ছয়মাসপর্য্যন্ত এই বিপরীতকরণীমুদ্রা নিয়ত সাধনকরিতে পারে, তাহা হইলে সেই সাধকের শরীরের চর্ম্মশৈথিল্য ও কেশের পক্কতা হয় না। আর যে সাধক প্রত্যহ একপ্রহরকাল এই মুদ্রা সাধন করিতে পারে সেই ব্যক্তি মৃত্যু জয় করিয়া থাকে, অর্থাৎ কদাচ সেই সাধকের মৃত্যু হয় না। ইহাতে প্রতীয়মান হইতেছে যে, যোগসাধন বলে পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মেরও ফলভোগ নিবৃত্তি পায়। বিষ্ণুধর্ম্মোত্তরে লিখিত আছে যে, হে রাজন্! যে যোগের সাধন করিলে দেহধারণের কারণস্বরূপ কর্ম্মের পরিক্ষয় হয় সেই যোগের লক্ষণ বলিতেছি শ্রবণ কর। জীবন্মুক্তিপ্রসঙ্গে বিদ্যারণ্যমুনীশ্বর বলিয়াছেন, পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্ম যেমন তত্ত্বজ্ঞান হইতে প্রবল, সেই পূর্ব্বার্জ্জিত কর্ম্ম হইতে যোগসাধন সমধিক বলশালী, অতএব উদ্দালক ও বীতহব্য প্রভৃতি যোগীরা যে, আপন ইচ্ছায় দেহ ত্যাগ করিয়াছিল ইহা প্রতিপন্ন হইল। ভাগবতেও সমাধিদ্বারা দেহত্যাগের উল্লেখ আছে সুতরাং যোগসাধনই সকলপ্রকার সাধন হইতে প্রধান ॥ ৮২ ॥

অথ বজ্রোলী।

স্বেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্বিনা।
বজ্রোলীং যো বিজানাতি স যোগী সিদ্ধিভাজনম্ ॥৮৩॥

বজ্রোল্যাং প্রবৃত্তিং জনয়িতুমাদৌ তৎফলমাহ—স্বেচ্ছয়েতি। যোঽভ্যাসী বজ্রোলীং বজ্রোলীমুদ্রাং বিজানাতি বিশেষেণ স্বানুভবেন জানাতি স যোগী যোগে যোগশাস্ত্রে উক্তা যোগোক্তাস্তৈর্যোগোক্তৈর্নিয়মৈর্ব্রহ্মচর্য্যাদিভির্ব্বিনা ঋতে স্বেচ্ছয়া নিজেচ্ছয়া বর্ত্তমানোঽপি ব্যবহরন্নপি সিদ্ধিভাজনং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং ভাজনং পাত্রং ভবতি ॥ ৮৩ ॥

ইতঃপর বজ্রোলীমুদ্রা কথিত হইবে, এইক্ষণ এই মুদ্রা-সাধনে লোকের প্রবৃত্তি উৎপাদনার্থ প্রথমে এই বজ্রোলীমুদ্রার গুণ কথিত হইতেছে। যে যোগসাধকব্যক্তি সম্যক্প্রকারে বজ্রোলীমুদ্রা সাধন করিতে পারেন, তিনি যোগশাস্ত্রোক্ত ব্রহ্মচর্য্যাদি নিয়ম পালন না করিলেও স্বেচ্ছাচারী হইয়া থাকেন এবং তাহার অণিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্যলাভ হয় ॥ ৮৩ ॥

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্ল্লভং যস্য কস্যচিৎ।
ক্ষীরং চৈকং দ্বিতীয়ং তু নারী চ বশবর্ত্তিনী ॥ ৮৪ ॥

তৎসাধনোপযোগি বস্তুদ্বয়মাহ—তত্রেতি। তত্র বজ্রোল্যভ্যাসে বস্তুনোর্দ্বয়ং বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে কথয়িষ্যে। কীদৃশং বস্তুদ্বয়ং যস্য কস্যচিৎ যস্য কস্যাপি ধনহীনস্য দুর্ল্লভং দুঃখেন লব্ধুং শক্যং দুঃখেনাপি লব্ধুমশক্যমিতি বা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোশাৎ। কিন্তদ্বস্তুদ্বয়মিত্যপেক্ষামাহ। ক্ষীরমিতি। একং বস্তু ক্ষীরং পানার্থং মেহনানন্তরমিন্দ্রিয়নৈর্ব্বল্যাত্তদ্বলার্থং ক্ষীরপানং যুক্তং। কেচিত্তু অভ্যাসকালে আকর্ষণার্থমিত্যাহুঃ। তস্যান্তর্গতস্য ঘনীভাবে নির্গমনাসম্ভবাত্তদযুক্তং। দ্বিতীয়ং তু বস্তুবশবর্ত্তিনী স্বাধীনা নারী বনিতা ॥ ৮৪ ॥

বজ্রোলীমুদ্রা সাধনকালে দুইটী বস্তুর বিশেষ প্রয়োজন। কিন্তু উক্ত দুই বস্তুই সাধারণের পক্ষে দুর্ল্লভ। নির্ধনব্যক্তিরা অতিকষ্টেও উক্ত দুই বস্তুলাভ করিতে পারে না, এই দুই বস্তুর মধ্যে প্রথমবস্তু দুগ্ধ এবং দ্বিতীয়বস্তু বশবর্ত্তিনী স্ত্রী। এই মুদ্রা সাধন করিতে সাধকের শরীর দুর্ব্বল হইয়া পড়ে তখন দুগ্ধ পান না করিলে শরীর সবল হয় না। এবং বশবর্ত্তিনী স্ত্রী ব্যতিরেকেও এই মুদ্রা সাধিত হইতে পারে না ॥ ৮৪ ॥

মেহনেন শনৈঃ সম্যগূর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যসেৎ।
পুরুষোঽপ্যথবা নারী বজ্রোলীসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ ॥ ৮৫ ॥

বজ্রোলীমুদ্রাপ্রকারমাহ—মেহনেতি। মেনেহনেন স্ত্রীসঙ্গানন্তরং বিন্দোঃ ক্ষরণেন সাধনভূতেন পুরুষঃ পুমানথবা নার্য্যপি যোষিদপি শনৈর্ম্মন্দং সম্যক্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধাকুঞ্চনমূর্দ্ধমুপর্য্যাকুঞ্চনং মেঢ্রাকুঞ্চনেন বিন্দোরূপর্য্যাকর্ষণমভ্যসেদ্বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাপ্নুয়াৎ সিদ্ধিং গচ্ছেৎ ॥ ৮৫ ॥

এইক্ষণ বজ্রোলীমুদ্রার সাধনপ্রণালী কথিত হইতেছে। স্ত্রীসংসর্গের পর যখন বিন্দুপাত হইবে, তখন স্ত্রী ও পুরুষ উভয়েই যত্নপূর্ব্বক ক্রমশ উর্দ্ধে আকুঞ্চন করিবে অর্থাৎ মেঢ্রসঙ্কোচনদ্বারা যাহাতে উর্দ্ধে বিন্দু আকর্ষণ করিতে পারে এইরূপ অভ্যাস করিবে। এইরূপ করিলেই বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধি হয় এবং উক্ত আকর্ষণ ক্রিয়াকেই বজ্রোলীমুদ্রা বলে ॥ ৮৫ ॥

যত্নতঃ শস্তনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে।
শনৈঃ শনৈঃ প্রকুর্ব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥ ৮৬ ॥

অথ বজ্রোল্যাঃ পূর্ব্বাঙ্গপ্রক্রিয়ামাহ—যত্নত ইতি। শস্তঃ প্রশস্তো যো নালস্তেন শস্তনালেন সীসকাদিনির্ম্মিতেন নালেন শনৈঃ শনৈর্ম্মন্দং মন্দং যথাগ্নের্দ্ধমনার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে তাদৃশং ফুৎকারং বজ্রকন্দরে মেঢ্রবিবরে বায়োঃ সঞ্চারঃ সম্যগ্বজ্রকন্দরে চরণং গমনং তৎকারণাত্তদ্ধেতোঃ প্রকুর্ব্বীত প্রকর্ষেণ পুনঃ পুনঃ কুর্ব্বীত। অথ বজ্রোলীসাধন-প্রক্রিয়া সীসকনির্ম্মিতাং স্নিগ্ধাং মেঢ্রপ্রবেশযোগ্যাং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং শলাকাং কারয়িত্বা তস্যা মেঢ্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ। প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ। দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যঙ্গুলমাত্রাং, তৃতীয়দিনে ত্র্যঙ্গুলমাত্রাং। এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেঢ্রমার্গঃ শুদ্ধো ভবতি। পুনস্তাদৃশীং চতুর্দ্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং

দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রং প্রবেশয়েৎ। বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যঙ্গুলমাত্রং বহিঃ স্থাপয়েৎ। ততঃ স্বর্ণকারস্য অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেঢ্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্য নালস্য বক্রোর্দ্ধমুখদ্ব্যঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্য্যাৎ। তেন সম্যক্ মার্গশুদ্ধির্ভবতি। ততো জলস্য মেঢ্রেণাকর্ষণমভ্যসেৎ। জলাকর্ষণে সিদ্ধে পূর্ব্বোক্তশ্লোকরীত্যা বিন্দোরূর্দ্ধ্বাকর্ষণমভ্যসেৎ। বিন্দ্বাকর্ষণে সিদ্ধে বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিঃ। ইয়ং জিতপ্রাণস্যৈব সিদ্ধ্যতি নান্যস্য। খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োভয়সিদ্ধৌ তু সম্যক্ ভবেৎ॥ ৮৬॥

বজ্রোলীমুদ্রা সাধনের পূর্ব্বে কি কি প্রক্রিয়া করিতে হয় এইক্ষণ তাহাই কথিত হইতেছে। প্রথমে সীসকাদিনির্ম্মিত সুপ্রশস্ত একটী নল প্রস্তুত করিয়া তদ্দ্বারা মেঢ্রমধ্যে অল্পে অল্পে ফুৎকার দিবে। যেমন স্বর্ণকার অগ্নির উদ্দীপনার্থ ফুৎকার দিয়া থাকে, সেইরূপ যাহাতে মেঢ্রমধ্যে বায়ুপ্রবেশ হইতে পারে যত্নপূর্ব্বক পুনঃ পুনঃ তাহাই করিবে। ঐ সীসকের নলটি অতি স্নিগ্ধ ও সরল করিতে হইবে, যেন সেই নলটী অনায়াসে শিশ্নমধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে, প্রথমে চতুর্দ্দশাঙ্গুলপরিমাণ দীর্ঘ একটী শলকা করিবে। এই শলাকা প্রবেশ ক্রমশ অভ্যাস করিতে হয়, প্রথমদিনে এক অঙ্গুলি পরিমাণে প্রবেশ করাইয়া দ্বিতীয়দিনে দুই-অঙ্গুলিপ্রমাণ এবং তৃতীয়দিনে তিনঅঙ্গুলি, এইরূপ নিয়মে এক এক দিনে এক এক অঙ্গুলি বৃদ্ধি করিয়া যাহাতে দ্বাদশ অঙ্গুলিপ্রমাণ শলাকা অনায়াসে প্রবিষ্ট ও নির্গত হইতে পারে তাহাই অভ্যাস করিবে। তৎপরে চতুর্দ্দশ অঙ্গুলি দীর্ঘ একটি সীসকের নল প্রস্তুত করিয়া তাহার এক প্রান্তে দুই অঙ্গুলিপ্রমাণ বক্র করিতে হইবে এবং উক্ত নলের বক্র দুই অঙ্গুলি বাহিরে রাখিয়া সরল দ্বাদশ অঙ্গুল মেঢ্রছিদ্রে প্রবেশ করাইয়া দিবে। অনন্তর স্বর্ণকারদিগের অগ্নি প্রদীপননলের ন্যায় অন্য একটী নল প্রস্তুত করিয়া এই নলের অগ্রভাগ শিশ্ন-প্রবিষ্ট বক্র উর্দ্ধমুখ নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া মন্দ মন্দ ফুৎকার দিতে থাকিবে। এইরূপে ফুৎকার দিলেই শিশ্নছিদ্র বিশুদ্ধ হয়। তৎপরে যখন দেখিবে যে শিশ্ন-ছিদ্র উত্তমরূপে বিশুদ্ধ হইয়াছে, তখন সেই শিশ্নছিদ্রদ্বারা জলাকর্ষণ অভ্যাস করিবে এবং জলাকর্ষণাভ্যাস সিদ্ধ হইলে এই জলাকর্ষণ-প্রণালী অনুসারে বিন্দুর আকর্ষণ অভ্যাস করিতে থাকিবে। এইরূপে বিন্দুর উর্দ্ধাকর্ষণ সিদ্ধ হইলেই বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধ হয়। যে যোগীর সম্পূর্ণরূপে প্রাণায়াম সিদ্ধ হইয়াছে তাহারই বজ্রোলীমুদ্রা-সাধনে অধিকার জানিবে। কারণ খেচরমুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই এই বজ্রোলীসাধন করিয়া সম্পূর্ণ সিদ্ধিলাভ করিতে পারে॥ ৮৬॥

নারীভগে পতদ্বিন্দুমভ্যাসেনোর্দ্ধমাহরেৎ।
চলিতং চ নিজং বিন্দুমূর্দ্ধমাকৃষ্য রক্ষয়েৎ॥ ৮৭॥

এবং বজ্রোল্যভ্যাসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ—নারীভগ ইতি। নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংশ্চাসৌ বিন্দুশ্চ পতদ্বিন্দুস্তং পতদ্বিন্দুং রতিকালে পতন্তং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রোলীমুদ্রাভ্যাসেনোর্দ্ধমূর্দ্ধ্বমাহরেদাকর্ষয়েৎ পতনাৎ পূর্ব্বমেব। যদি পতনাৎ পূর্ব্বং বিন্দোরাকর্ষণং ন স্যাত্তর্হি পতিতমাকর্ষয়েদিত্যাহ চলিতং চেতি। চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারাত্তদ্রজঃ উর্দ্ধমূর্দ্ধ্বমাকৃষ্যাকৃষ্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ॥ ৮৭॥

বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধ হইলে সম্ভোগকালে যে বিন্দুপাত হয় এই মুদ্রাভ্যাসদ্বারা সেই বিন্দু আকর্ষণ করিবে। বিন্দুপাতের পূর্ব্বেই আকর্ষণের চেষ্টা করা উচিত, যদিও ঐ সময়ে আকর্ষণ করিতে না পারে তথাপি বিন্দুপাতের পরেও সেই বিন্দু আকর্ষণ করিবে। এই প্রকারে বিন্দু ও রজঃসমাকর্ষণপূর্ব্বক যথাস্থানে স্থাপিত করিলেই বজ্রোলীমুদ্রা সাধিত হইবে॥ ৮৭॥

এবং সংরক্ষয়েদ্বিন্দুং মৃত্যুং জয়তি যোগবিৎ।
মরণং বিন্দুপাতেন জীবনং বিন্দুধারণাৎ॥ ৮৮॥

বজ্রোলীগুণানাহ—এবমিতি। এবমুক্তরীত্যা বিন্দুং যঃ সংরক্ষয়েৎ সম্যক্ রক্ষয়েৎ স যোগবিদ্ যোগাভিজ্ঞো মৃত্যুং জয়ত্যভিভবতি। যতো বিন্দোঃ শুক্রস্য পাতেন পতনেন মরণং ভবতি। বিন্দোর্দ্ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাদ্বিন্দুধারণাজ্জীবনং ভবতি। তস্মাদ্বিন্দুং সংরক্ষয়েদিত্যর্থঃ॥ ৮৮॥

যে যোগী পূর্ব্বকথিত বজ্রোলীমুদ্রাদ্বারা আপন বিন্দু রক্ষা করিতে পারেন সেই যোগীর কদাচ মৃত্যু হয় না, সুতরাং তিনি দীর্ঘকাল জীবিত থাকেন। যেহেতু বিন্দুক্ষরণ হইলেই প্রাণিসকলের মৃত্যু ঘটে এবং বিন্দু ধারণ করিতে পারিলেই জীবন বিদ্যমান থাকে। অতএব বিন্দুধারণে যে সাধক দীর্ঘজীবী হইবে, তাহার সন্দেহ কি?॥ ৮৮॥

সুগন্ধো যোগিনো দেহে জায়তে বিন্দুধারণাৎ।
যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরো দেহে তাবৎ কালভয়ং কুতঃ॥ ৮৯॥

সুগন্ধ ইতি। যোগিনো বজ্রোল্যভ্যাসিনো দেহে বিন্দোঃ শুক্রস্য ধারণং বিন্দুধারণং তস্মাৎ সুগন্ধঃ শোভনো গন্ধো জায়তে প্রাদুর্ভবতি। দেহে যাবদ্বিন্দুঃ স্থিরস্তাবৎ কালভয়ং মৃত্যুভয়ং কুতঃ?। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ॥ ৮৯॥

যে যোগী বজ্রোলীমুদ্রার সাধন করিয়া আপন বিন্দুধারণ করিতে পারেন, তাহার গাত্রে সদ্গন্ধ অনুভূত হয়। যতকাল শরীরমধ্যে বিন্দু বিদ্যমান থাকে ততকাল তাহার মৃত্যু হইতে পারে না, যেহেতু বিন্দুপাত না হইলে মৃত্যু হয় না, অতএব বিন্দুরক্ষা করিতে পারিলেই চিরকাল জীবিত থাকিতে পারে॥ ৮৯॥

চিত্তায়ত্তং নৃণাং শুক্রং শুক্রায়ত্তং চ জীবিতম্।
তস্মাচ্ছুক্রং মনশ্চৈব রক্ষণীয়ং প্রযত্নতঃ॥ ৯০॥

চিত্তায়ত্তমিতি। হি যস্মান্নৃণাং শুক্রং বীর্য্যং চিত্তায়ত্তং চিত্তে চলে চলত্বাচ্চিত্তে স্থিরে স্থিরত্বাচ্চিত্তাধীনং জীবিতং শুক্রায়ত্তং শুক্রে স্থিরে জীবনাচ্ছুক্রে নষ্টে মরণং শুক্রাধীনং তস্মাচ্ছুক্রং বিন্দুং মনশ্চ মানসং চ প্রকৃষ্টাদ্ যত্নাদিতি প্রযত্নতঃ রক্ষণীয়মেব। অবশ্যং রক্ষণীয়মিত্যর্থঃ। এব শব্দো ভিন্নক্রমঃ॥ ৯০॥

মনুষ্যের শুক্র চিত্তের অধীন, চিত্তের চঞ্চলতাতেই শুক্রের চাঞ্চল্য হয় এবং চিত্ত স্থির থাকিলেই শুক্রও স্থির থাকে, এইপ্রকার মনুষ্যের জীবন সেই শুক্রের অধীন, যতকাল শুক্রক্ষয় না হয় ততকাল জীবনক্ষয় হইতে পারে না এবং শুক্রক্ষয় হইলেই জীবন-ক্ষয় হইয়া থাকে। অতএব যাহাতে চিত্ত চঞ্চল হইয়া শুক্রক্ষয় করিতে না পারে সুধী-সাধক যত্নপূর্ব্বক তাহাই করিবে॥ ৯০॥

ঋতুমত্যা রজোঽপ্যেবং বীজং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ।
মেঢ্রেণাকর্ষয়েদূর্দ্ধং সম্যগভ্যাসযোগবিৎ ॥ ৯১ ॥

ঋতুমত্যা ইতি। এবং পূর্ব্বোক্তেনাভ্যাসেন ঋতুর্ব্বিদ্যতে যস্যাঃ সা ঋতুমতী তস্যা ঋতুমত্যা ঋতুস্নাতায়াঃ স্ত্রিয়া রেতঃ নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চ রক্ষয়েৎ। পূর্ব্বোক্তাভ্যাসং দর্শয়তি মেঢ্রেণেতি। অভ্যাসো বজ্রোল্য-ভ্যাসঃ স এব যোগো যোগসাধনত্বাত্তং বেত্তীত্যভ্যাসযোগবিৎ মেঢ্রেণ গুহ্যেন্দ্রিয়েণ সম্যগ্ যত্নপূর্ব্বকমূর্দ্ধমুপর্য্যাকর্ষয়েৎ॥ রজোবিন্দুং চেতি কর্ম্মাধ্যাহারঃ। অয়ং শ্লোকঃ ক্ষিপ্তঃ ॥ ৯১ ॥

যোগাভিজ্ঞসাধক বজ্রোলীমুদ্রার অভ্যাসদ্বারা ঋতুমতী ভার্য্যার রজঃ এবং আপন শুক্র রক্ষা করিবে। যাহার বজ্রোলীমুদ্রার সম্পূর্ণ অভ্যাস হইয়াছে সেই ব্যক্তি উক্ত মুদ্রা-বলে শুক্র ও শোণিত আকর্ষণ করিয়া স্বস্বস্থানে স্থাপন করিতে পারে ॥ ৯১ ॥

সহজোলিশ্চামরোলির্ব্বজ্রোল্যা ভেদ একতঃ।
জলেষু ভস্ম নিক্ষিপ্য দগ্ধগোময়সম্ভবম্ ॥ ৯২ ॥

সহজোল্যমরোল্যৌ বিবক্ষুস্তয়োর্ব্বজ্রোলীবিশেষত্বমাহ—সহজোলি-শ্চেতি। বজ্রোল্যা ভেদো বিশেষঃ সহজোলিরমরোলিশ্চ। তত্র হেতুঃ একতঃ একত্বাদেকফলত্বাদিত্যর্থঃ। একশব্দাদ্ভাবপ্রধানাৎ পঞ্চম্যাস্তসিঃ। সহজোলিমাহ। জলেষ্বিতি। গোঃ পুরীষাণি গোময়ানি দগ্ধানি চ তানি গোময়ানি চ দগ্ধগোময়ানি তেষু সম্ভব উৎপত্তির্যস্য তদ্দগ্ধগোময়সম্ভবং শোভনং ভস্ম বিভূতিঃ তৎ জলে তোয়ে নিক্ষিপ্য তোয়মিশ্রং কৃত্বোত্তরো-ত্তরশ্লোকেনান্বেতি ॥ ৯২ ॥

সহজোলী ও অমরোলীনামে যে দুইটী মুদ্রা ঐ দুই মুদ্রা বজ্রোলীমুদ্রার প্রকারভেদমাত্র। কারণ এই দুই মুদ্রাই বজ্রোলীমুদ্রার তুল্য ফলপ্রদান করিয়া থাকে। যে সাধক সহজোলীমুদ্রা সাধন করিবেন, তিনি গোময়-দগ্ধ করিয়া সেই ভস্ম জলে নিক্ষেপ করিয়া জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিবে ॥ ৯২ ॥

বজ্রোলীমৈথুনাদূর্দ্ধং স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনম্।
আসীনয়োঃ সুখেনৈব মুক্তব্যাপারয়োঃ ক্ষণাৎ ॥ ৯৩ ॥

বজ্রোলীতি। বজ্রোলীমুদ্রার্থং মৈথুনং তস্মাদূর্দ্ধমনন্তরং সুখেনৈবা-নন্দেনৈবাসীনয়োরুপবিষ্টয়োঃ, ক্ষণাদ্রত্যুৎসবান্মুক্তস্ত্যক্তো ব্যাপারো রতি-ক্রিয়া যাভ্যাং তৌ মুক্তব্যাপারৌ তয়োর্ম্মুক্তব্যাপারয়োঃ স্ত্রী চ পুমাংশ্চ স্ত্রীপুংসৌ তয়োঃ স্ত্রীপুংসোঃ স্বাঙ্গলেপনং শোভনাস্থঙ্গানি স্বাঙ্গানি মূর্দ্ধ-ললাটনেত্রহৃদয়স্কন্ধভুজাদীনি তেষু লেপনং ॥ ৯৩ ॥

বজ্রোলীমুদ্রা-সাধনের নিমিত্ত স্ত্রৈপুরুষিকব্যাপারসমাপনের পর স্ত্রী ও পুরুষ উভয়েই সুখে উপবেশন করিয়া পূর্ব্বকৃত ভস্মমিশ্রিত জলদ্বারা মস্তক, ললাট, নেত্র, হৃদয়, স্কন্ধ ও বাহু এই সকলস্থান লেপন করিবে ॥৯৩॥

সহজোলিরিয়ং প্রোক্তা শ্রদ্ধেয়া যোগিভিঃ সদা।
অয়ং শুভকরো যোগো ভোগযুক্তোঽপি মুক্তিদঃ ॥৯৪॥

সহজোলিরিতি। ইয়মুক্তা ক্রিয়া সহজোলিরিতি প্রোক্তা কথিতা যোগিভির্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিভিঃ। কীদৃশী সদা শ্রদ্ধেয়া সর্ব্বদা শ্রদ্ধাতুং যোগ্যা। অয়ং সহজোল্যাখ্যো যোগ উপায়ঃ শুভকরঃ শুভং শ্রেয়ঃ করোতীতি শুভকরঃ। যোগঃ সংহননোপায়ধ্যানসঙ্গতিযুক্তিষ্বিত্যভিধানাৎ। কীদৃশো যোগঃ ভোগেন যুক্তোঽপি মুক্তিদো মোক্ষদঃ ॥ ৯৪ ॥

মৎস্যেন্দ্রাদিযোগিগণ পূর্ব্বকথিত ভস্মলেপনপর্য্যন্ত ক্রিয়াকেই সহ-জোলীমুদ্রা বলিয়া থাকেন, এই মুদ্রা যোগিগণের অতি আদরের বস্তু, এই যোগ ফলের পক্ষেই শুভপ্রদ। আর এই যোগ-সাধন করিলে ভোগ-কালেও সাধকের মুক্তি হইতে পারে ॥ ৯৪ ॥

অয়ং যোগঃ পুণ্যবতাং ধীরাণাং তত্ত্বদর্শিনাম্।
নির্ম্মৎসরাণাং সিদ্ধ্যেন ন তু মৎসরশালিনাম্ ॥ ৯৫ ॥

অয়ং যোগ ইতি অয়মুক্তো যোগঃ পুণ্যং বিদ্যতে যেষাং তে পুণ্যবন্তঃ সুকৃতিনস্তেষাং পুণ্যবতাং ধীরাণাং ধৈর্য্যবতাং তত্ত্বং বাস্তবিকং পশ্যন্তীতি তত্ত্বদর্শিনস্তেষাং তত্ত্বদর্শিনাং মৎসরান্নিষ্ক্রান্তা নির্ম্মৎসরাস্তেষাং নির্ম্মৎসরাণা-মন্যগুণদ্বেষরহিতানাং। মৎসরোঽন্যগুণদ্বেষ ইত্যমরঃ। তাদৃশনাং পুংসাং সিদ্ধ্যেত সিদ্ধিং গচ্ছেৎ। মৎসরশালিনাং মৎসরবতাং তু ন সিদ্ধ্যেৎ ॥ ৯৫ ॥

যে যে যোগসাধক পুণ্যাত্মা, ধৈর্য্যশালী, তত্ত্বদর্শী ও মাৎসর্য্যশূন্য, তাহারাই যোগসাধন করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, আর যাহারা মাৎসর্য্যশালী, তাহারা যোগ অভ্যাস করিলেও সিদ্ধিলাভ করিতে পারে না ॥ ৯৫ ॥

অথামরোলী।

পিত্তোল্বণত্বাৎ প্রথমাম্বুধারাং বিহায় নিঃসারতয়ান্ত্য-ধারাং। নিষেব্যতে শীতলমধ্যধারা কাপালিকে খণ্ড-মতেঽমরোলী ॥ ৯৬ ॥

অমরোলীমাহ। পিত্তোল্বণত্বাদিতি। পিত্তেনোল্বণোৎকটা পিত্তোল্বণা তস্যা ভাবঃ পিত্তোল্বণত্বং তস্মাৎ। যথা প্রথমা পূর্ব্বা যাম্বুনঃ শিবা-ম্বুনো ধারা তাং বিহায় শিবাম্বুনির্গমনসময়ে কিঞ্চিৎ পূর্ব্বাং ধারাং ত্যক্ত্বা। নির্গতঃ সারো যস্যাঃ সা নিঃসারা তস্যা ভাব নিঃসারতা তয়া নিঃসারতয়া নিঃসারত্বেনান্ত্যধারা অন্ত্যা চরমা যা ধারা তাং বিহায় কিঞ্চি-দন্ত্যাং ধারাং ত্যক্ত্বা। শীতলা পিত্তাদিদোষসারত্বরহিতা যা মধ্যধারা মধ্যমা ধারা সা নিষেব্যতে নিতরাং সেব্যতে। কণ্ঠো যোগবিশেষো মতোঽভিমতো যস্য স কণ্ঠমতস্তস্মিন্ কণ্ঠমতে কাপালিকস্যায়ং কাপা-লিকস্তস্মিন্ কাপালিকে কণ্ঠকাপালিকসম্প্রদায় ইত্যর্থঃ। অমরোলী প্রসিদ্ধেতি শেষঃ ॥ ৯৬ ॥

সহস্রার হইতে যে অমৃত ক্ষরিত হয় ইহারই নাম শিবাম্বু। এই শিবাম্বু পতনকালে তিনধারায় পতিত হয়। ইহার প্রথম ধারা পিত্তবৃদ্ধি-কর ও অন্ত্যধারা নিঃসার, সাধক এই দুই ধারা অর্থাৎ প্রথম ও অন্ত্যধারা পরিত্যাগ করিয়া মধ্য ধারা পান করিবে। এই শিবাম্বুপানকেই অম-রোলীমুদ্রা বলে। খণ্ডকাপালিকসম্প্রদায়ে এই মুদ্রা প্রসিদ্ধ আছে ॥৯৬॥

অমরীং যঃ পিবেন্নিত্যং নস্যং কুর্ব্বন্ দিনে দিনে।
বজ্রোলীমভ্যসেৎ সম্যগমরোলীতি কথ্যতে ॥ ৯৭ ॥

অমরীমিতি। অমরীং শিবাম্বু যঃ পুমান্ নিত্যং পিবেৎ। নস্যং

জপেল্লক্ষদ্বয়ং মন্ত্রী শ্মশানে নির্ভয়ো মনুং। দশাংশং জুহুয়াৎ সাজ্যং হুত্বা তুষ্যতি বিভ্রমা। পঞ্চাশন্মানুষাণাঞ্চ দত্তে সা ভোজনং সদা। ওঁ হ্রীঁ বিভ্রমরূপে বিভ্রমে কুরু কুরু এহেহি ভগবতি স্বাহা॥ ৫॥

সাধক শ্মশানে উপবেশন করিয়া নির্ভয়চিত্তে ওঁ হ্রীঁ বিভ্রমরূপে ইত্যাদি মন্ত্র দুই লক্ষ জপ করিবে এবং জপান্তে ঘৃতদ্বারা জপের দশাংশ হোম করিবে এইরূপ সাধন করিলে দেবী প্রসন্না হইয়া প্রতিদিন পঞ্চাশজনের ভোজনদ্রব্য প্রদান করেন॥ ৫॥

শাকযূষপয়ঃশক্তুভক্ষঃ শ্বেতকম্বাসনে। দেবতাং পূজয়েন্নিত্যং জপেল্লক্ষং ত্রয়োদশং। পায়সং হোময়েৎ পশ্চাৎ সহস্রৈকেন সিধ্যতি। নিত্যং লোকসহস্রস্য ভোজনং সা প্রযচ্ছতি। লক্ষায়ুর্দ্দিব্যবর্ষাণি দত্তে সা শঙ্করোদিতা॥ ওঁ হ্রীঁ জলপাণী পিজ্বল পিজ্বল হুঁ ব্লুঁ স্বাহা॥ ৬॥

সাধক শাক, যূষ, দুগ্ধ ও শক্তু এই সকল দ্রব্য আহার করিয়া শ্বেত-কম্বলাসনে উপবেশনপূর্ব্বক ওঁ হ্রীঁ জলপাণী ইত্যাদি মন্ত্র ত্রয়োদশলক্ষ জপ করিয়া দেবীর পূজা করিবে এবং পায়সদ্বারা একসহস্র হোম করিতে হইবে। এইরূপ জপ পূজাদি করিলে দেবী প্রসন্না হইয়া প্রতিদিন সহস্র লোকের ভোজনদ্রব্য প্রদান করেন এবং দেবপরিমাণে লক্ষবৎসর সাধকের পরমায়ু দিয়া থাকেন॥ ৬॥

লক্ষমুৎপলশাকোত্থং হুত্বা মন্ত্রমিমং জপেৎ। লক্ষৈকাদশমাবর্ত্ত্য হুত্বা মধ্যে শশিগ্রহে। অথবা মালতীপুষ্পৈর্হুত্বা ভানুসহস্রকং। ভানুমুক্তে ভবেদ্ যাবৎ পূর্ণান্তে সিদ্ধ্যতি ধ্রুবং। সহস্রন্তু জপাদ্যন্তে সহস্রাণান্ত ভোজনং। ওঁ ভূতে সুলোচনে ব্লুঁ॥ ৭॥

সাধক চন্দ্রগ্রহণকালে উৎপলদ্বারা লক্ষ হোম করিয়া ওঁ ভূতে ইত্যাদি মন্ত্র জপ করিবে একাদশলক্ষ জপ করিয়া পুনর্ব্বার মালতীপুষ্প-দ্বারা দ্বাদশসহস্র হোম করিতে হইবে। এইরূপ জপ পূজাদি করিলে দেবী প্রসন্না হইয়া প্রতিদিন সহস্র ব্যক্তির ভোজ্যদ্রব্য প্রদান করেন॥ ৭॥

শঙ্খলিপ্তে পটে দেবীং গৌরবর্ণাং ধৃতোৎপলাং। সর্ব্বালঙ্কারিণীং দিব্যাং সমালিখ্যার্চ্চয়েৎ পুনঃ। জাতীপুষ্পৈঃ সোপচারৈঃ সহস্রৈকং ততো জপেৎ। ত্রিসন্ধ্যাং সপ্তরাত্রন্তু ততো রাত্রৌ শুচির্জ্জপেৎ। অর্দ্ধরাত্রে গতে দেবী সমাগত্য প্রযচ্ছতি। পঞ্চবিংশতিদীনারান্ প্রত্যহং সা প্রযচ্ছতি ওঁ হ্রীঁ রতিপ্রিয়ে স্বাহা॥ ৮॥

শঙ্খলিপ্তপটে গৌরবর্ণা উৎপলধারিণী সর্ব্বালঙ্কারবিভূষিতাদেবীর প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত করিয়া জাতিপুষ্প ও বিবিধ উপহার দ্বারা দেবীর অর্চ্চনা করিবে। তৎপরে ওঁ হ্রীঁ রতিপ্রিয়ে স্বাহা এই মন্ত্র প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যা এক সহস্র করিয়া জপ করিবে। এইরূপে সপ্তাহ জপ করিয়া রাত্রিতে শুদ্ধচিত্ত হইয়া জপ করিতে হইবে। অর্দ্ধরাত্রসময়ে দেবী আগমন করিয়া প্রতিদিন পঞ্চবিংশতি সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করিয়া থাকেন॥ ৮॥

একবিংশদ্দিনং যাবদুদয়াস্তময়ং জপেৎ। নিত্যং সায়ং স্বমাহারপিণ্ডং হর্ম্ম্যোপরি ক্ষিপেৎ। ত্রিসপ্তাহে তু সা তুষ্টা শয্যাং গত্বা পিশাচিকা। পঞ্চবিংশতিদীনারান্ দদাতি প্রতিবাসরং। কর্ণে কথয়তি ক্ষিপ্রং যদ্‌যৎ প্রচ্ছ-ত্যসৌ ক্রমাৎ। ওঁ হ্রীঁ চঃ চঃ কম্বলকে গৃহ্ন পিণ্ডং পিশাচিকে স্বাহা॥ ৯॥

ওঁ হ্রীঁ চঃ চঃ কম্বল ইত্যাদি মন্ত্র সূর্য্যোদয় হইতে সূর্য্যাস্তপর্য্যন্ত প্রতিদিন জপ করিবে এবং সায়ংকালে প্রাসাদোপরি আহারীয়দ্রব্য প্রদান করিবে। এইরূপে একবিংশতিদিবস কার্য্য করিলে পিশাচী যক্ষিণী সন্তুষ্টা হইয়া সাধকের নিকট আগমন করিয়া থাকেন এবং প্রতিদিন পঞ্চবিংশতি সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করেন। সাধক দেবীকে যে যে কথা জিজ্ঞাসা করে তৎক্ষণাৎ তাহার কর্ণে সেই সেই প্রশ্নের উত্তর বলিয়া দেন॥ ৯॥

গৃহে বা রণ্য একান্তে লক্ষমেকং জপেন্মনুং। পুষ্প-ধূপাদিভিঃ পূজাং নিত্যং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ। পঞ্চামৃতৈর্দ্দশাংশেন হুতে দেবী প্রসীদতি। দীনারাণাং সহস্রৈকং প্রত্যহং তোষিতা সতী। ওঁ গুলু গুলু চন্দ্রামৃতময়ি অব জাতিলং হুলু হুলু চন্দ্রগিরে স্বাহা॥ ১০॥

স্বীয় গৃহে কিম্বা নির্জ্জন অরণ্যে বসিয়া ওঁ গুলুগুলু ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে তৎপরে পুষ্পধূপাদি বিবিধ উপহারে দেবীর পূজা করিয়া পঞ্চামৃতদ্বারা জপের দশাংশ হোম করিবে ইহাতে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে প্রতিদিন একসহস্র সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করেন॥ ১০॥

একলিঙ্গে মহাদেবং ত্রিসন্ধ্যং পূজয়েৎ সদা। ধূপং দত্বা জপেন্মন্ত্রী ব্রূহি সা ত্বং কিমিচ্ছসি। দেবি দারিদ্র্য-দগ্ধোঽস্মি তন্মে নাশকরী ভব। ততো দদাতি সা তুষ্টা বিত্তায়ুশ্চিরজীবিতং। ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ সুরসুন্দরি স্বাহা॥ ১১॥

সাধক এক শিবলিঙ্গমন্দিরে প্রতিদিন ত্রিসন্ধ্যা মহাদেবের পূজা করিয়া ধূপপ্রদানপূর্ব্বক ওঁ আগচ্ছ সুরসুন্দরী স্বাহা। এই মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। এইরূপ করিলে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে বলেন তুমি কি ইচ্ছা কর। তখন সাধক বলিবে, দেবি! আমি দারিদ্র্য দোষে ক্লেশ পাইতেছি তুমি আমার দারিদ্র্য বিনাশ কর। তৎপরে দেবী সাধককে বিপুলবিত্ত ও চিরায়ুঃ প্রদান করেন॥ ১১॥

কুঙ্কুমেন সমালিখ্য ভূর্জ্জপত্রে সুলক্ষণাং। প্রতি-পত্তিথিমারভ্য পূজাং কৃত্বা জপেত্ততঃ। ত্রিসন্ধ্যং

ত্রিসহস্রন্তু মাসান্তে পূজয়েন্নিশি। সপ্তপক্ষার্দ্ধরাত্রে তু সমাগত্য প্রযচ্ছতি। দীনারাণাং সহস্রৈকং প্রত্যহং পরিতোষিতা। ওঁ হ্রীঁ অনুরাগিণি মৈথুনপ্রিয়ে স্বাহা॥ ১২॥

ভূর্জ্জপত্রে কুঙ্কুমদ্বারা দেবীর প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত করিয়া প্রতিপৎতিথি হইতে একমাসপর্য্যন্ত ত্রিসন্ধ্যা তিন সহস্র করিয়া জপ করিবে। এইরূপে জপ করিয়া মাসান্তে অর্দ্ধরাত্রিসময়ে পূজা ও জপ করিতে থাকিবে। ইহাতে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া প্রতিদিন সহস্র সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করেন॥ ১২॥

নদীতীরে শুভে দেশে চন্দনেন সুমণ্ডলং। বিধায় পূজয়েদ্দেবীং ততো মন্ত্রাযুতং জপেৎ। ত্রিসপ্তাহং জপেদেবং প্রসন্নে বিরতস্তদা। দীনারাণাং সহস্রৈকং ব্যয়ং কুর্য্যাদ্দিনে দিনে। বিনা ব্যয়েন সা ক্রুদ্ধা ন দদাতি কদাচন। ওঁ হ্রীঁ সর্ব্বকামদে মনোহরে স্বাহা॥ ১৩॥

নদীতীরে শুদ্ধস্থানে উপবেশন করিয়া চন্দনদ্বারা মণ্ডলপ্রস্তুত করিবে। পরে ঐ মণ্ডলে দেবীর পূজা করিয়া ওঁ হ্রীঁ সর্ব্বকামদে ইত্যাদি মন্ত্র দশসহস্র জপ করিয়া দেবীকে প্রসন্না করিবে ইহাতে দেবী তৎক্ষণাৎ আগমন করিয়া একসহস্র সুবর্ণমুদ্রা প্রদান করিবেন। সাধক এই মুদ্রা প্রতিদিন ব্যয় করিবে, ব্যয় না করিলে দেবী ক্রুদ্ধা হইয়া আর কখনও প্রদান করেন না॥ ১৩॥

মন্ত্রাযুতং জপেন্মন্ত্রী প্রাতঃ সূর্য্যোদয়ে সতি। মাসমেকং জপেদেবং পূজাং কুর্য্যাদ্দিনে দিনে। শঙ্খসংলিপ্তপট্টে তু শুভ্রপুষ্পৈঃ সপায়সৈঃ। দশাংশং হোময়েৎ সাজ্যৈরিন্ধনৈঃ করবীরজৈঃ। দদাতি শঙ্খিনী তুষ্টা নিত্যং রূপ্যকপঞ্চকং। ওঁ হ্রীঁ শঙ্খচারিণি শঙ্খাভরণে হ্রাং হ্রীঁ ক্লীঁ ঐঁ আং স্বাহা॥ ১৪॥

প্রাতঃকালে সূর্য্যোদয় হইলে ওঁ হ্রীঁ শঙ্খচারিণি ইত্যাদি মন্ত্র দশসহস্র জপ করিবে। এইরূপে একমাস প্রতিদিন জপ ও পূজা করিবে। পরে শঙ্খলিপ্ত পটে দেবীর প্রতিমূর্ত্তি অঙ্কিত করিয়া শুভ্র পুষ্পাদিদ্বারা পূজা করিতে হইবে। তৎপরে করবীকাষ্ঠের অগ্নিতে সাজ্যপায়সদ্বারা জপের দশাংশ হোম করিবে। এই কার্য্য করিলে শঙ্খিনী দেবী সন্তুষ্টা হইয়া প্রতিদিন পঞ্চ রৌপ্যমুদ্রা প্রদান করিয়া থাকেন॥ ১৪॥

সহস্রাষ্টমিমং মন্ত্রং জপেৎ সপ্তদিনাবধি। প্রত্যহং মণিভদ্রাখ্যং প্রযচ্ছত্যেকরূপকং। ওঁ নমো মণিভদ্রায় নমঃ পূর্ণায় নমো মহাযক্ষসেনাধিপতয়ে মোট মোট ধরাহ স্বাহা॥ ১৫॥

ওঁ নমো মণিভদ্রায় ইত্যাদি মন্ত্র প্রতিদিন অষ্টসহস্র করিয়া জপ করিবে। এইরূপে সপ্তাহ জপ করিলে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে প্রতিদিন এক রৌপ্যমুদ্রা প্রদান করেন॥ ১৫॥

চতুর্লক্ষমিমং মন্ত্রং জপেৎ ত্যাগা প্রসীদতি। দদাতি চিন্তিতানার্থাংস্তস্য ভোগায় মন্ত্রিণঃ। ওঁ অহো ত্যাগি মম ত্যাগার্থং দেহি মে বিত্তং বীরসেবিতং স্বাহা॥ ১৬॥

ওঁ অহো ত্যাগি ইত্যাদি মন্ত্র চারিলক্ষ জপ করিবে। ইহাতে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধকের অভিলষিত অর্থ ও ভোগ্যবস্তু প্রদান করেন॥ ১৬॥

রাত্রৌ রাত্রৌ জপেন্মন্ত্রং সাগরস্য তটে শুচিঃ। লক্ষজাপে কৃতে সিদ্ধো দত্তে সাগরচেটকঃ। রত্নত্রয়ং তদামৌল্যং তেন মন্ত্রী সুখী ভবেৎ। ওঁ নমো ভগবন্ রুদ্র দেহি রত্নানি জলরাশে নমোস্ততে স্বাহা॥ ১৭॥

রাত্রিতে সমুদ্রের তীরে উপবেশন করিয়া শুদ্ধচিত্তে ওঁ নমো ভগবান্ ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে। ইহাতে সাধক মহামূল্য তিনটি রত্ন লাভ করিয়া থাকে, এই রত্নে সাধক সুখী হইয়া থাকেন॥ ১৭॥

একান্তে চ শুচৌ দেশে ত্রিসন্ধ্যং ত্রিসহস্রকং। মাসমেকং জপেন্মন্ত্রী ততঃ পূজাং সমারভেৎ। পুষ্পধূপাদিনৈবেদ্যঃ প্রদীপৈর্ঘৃতপূরিতৈঃ। রাত্রাবভ্যর্চ্চয়েৎ সম্যক্ সুস্থিরঃ সুমনাঃ সুধীঃ অর্দ্ধরাত্রে গতে দেবী সমাগত্য প্রযচ্ছতি। রসং রসায়নং দিব্যং বস্ত্রালঙ্কারভূষণং। ওঁ হ্রীং আগচ্ছ স্বামীশ্বরি স্বাহা॥ ১৮॥

যে কোন নির্জনস্থানে বসিয়া ত্রিসন্ধ্যা তিনসহস্র করিয়া ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ ইত্যাদি মন্ত্র জপ করিবে। একমাস এইরূপে জপ করিয়া মাসান্তে দেবীর পূজা আরম্ভ করিবে। পুষ্প, ধূপ, নৈবেদ্য ও ঘৃত প্রদীপদ্বারা পূজা করিবে। অর্দ্ধরাত্রিসময়ে দেবী আগমন করিয়া বিবিধরস, রসায়নদ্রব্য, দিব্যবস্ত্র ও অলঙ্কার প্রদান করিয়া থাকেন॥ ১৮॥

ত্রিপথস্থো বটাধঃস্থো রাত্রৌ মন্ত্রং জপেৎ সদা। লক্ষত্রয়ং ততঃ সিদ্ধা স্যাদ্দেবী বটযক্ষিণী। বস্ত্রালঙ্করণং দিব্যং সিদ্ধং রসরসায়নং। দিব্যাঞ্জনঞ্চ সা তুষ্টা সাধকায় প্রযচ্ছতি। ওঁ হ্রীঁ শ্রীঁ বটবাসিনি যক্ষকুলপ্রসূতে বটযক্ষিণি এহ্যেহি স্বাহা॥ ১৯॥

ত্রিপথস্থানে বটবৃক্ষের নিম্নে উপবেশন করিয়া রাত্রিকালে ওঁ হ্রীঁ শ্রীঁ ইত্যাদি মন্ত্র জপ করিবে। এই প্রকারে তিনলক্ষ মন্ত্র জপ করিলে বটযক্ষিণী প্রসন্না হইয়া বস্ত্র, অলঙ্কার ও নানাবিধ রসায়নদ্রব্য সাধককে প্রদান করেন॥ ১৯॥

বটবৃক্ষং সমারুহ্য লক্ষমেকং জপেন্মনুং। ততঃ সপ্তাতিমন্ত্রেণ কাঞ্জিকৈঃ ক্ষালয়েন্মুখং। যামদ্বয়ং জপেদ্রাত্রৌ বরং যচ্ছতি যক্ষিণী। রসং রসায়নং দিব্যং ক্ষুদ্রকর্ম্মাণ্যনেকধা। সিদ্ধানি সর্ব্বকার্য্যাণি নান্যথা শঙ্করোদিতং। ওঁ হ্রীঁ নমশ্চন্দ্রদ্রবে কর্ণাকর্ণকারণে স্বাহা। ওঁ নমো ভগবতে রুদ্রায় চন্দ্রযোগিনি স্বাহা। মন্ত্রদ্বয়স্যৈকসিদ্ধিঃ॥ ২০॥

বটবৃক্ষে আরোহণ করিয়া সাধক ওঁ হ্রীঁ নমশ্চন্দ্রদ্রবে ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে। অনন্তর উক্ত মন্ত্রে কাঁজি সপ্তবার অভিমন্ত্রিত করিয়া তদ্দ্বারা মুখপ্রক্ষালন করিতে হইবে। তৎপরে পুনর্ব্বার দুই প্রহর পর্য্যন্ত উক্ত মন্ত্র জপ করিবে। ইহাতে যক্ষিণী প্রসন্না হইয়া সাধককে নানাবিধ রসায়ন দ্রব্য প্রদান করেন এবং তাহার অনেক কর্ম্ম করিয়া থাকেন॥ ২০॥

চিঞ্চাবৃক্ষতলে মন্ত্রং লক্ষমাবর্ত্তয়েচ্ছুচিঃ। বিশালা বিতরেত্তুষ্টা রসং দিব্যং রসায়নং। ওঁ হ্রীং বিশালে দ্রাং দ্রং ক্লীং এহেহি স্বাহা॥ ২১॥

তেঁতুলবৃক্ষের নিম্নে উপবেশন করিয়া ওঁ হ্রীঁ বিশালে ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে। ইহাতে বিশালা যক্ষিণী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে বিবিধ রসায়নদ্রব্য প্রদান করেন॥ ২১॥

নরাস্থিনির্ম্মিতাং মালাং গলে পাণৌ চ কর্ণয়োঃ। ধারয়েজ্জপমালাঞ্চ তাদৃশীন্ত শ্মশানতঃ। লক্ষমেকং জপেন্মন্ত্রং সাধয়েন্নির্ভয়ঃ সুধীঃ। ততো মহাভয়া সিদ্ধা দদাত্যেব রসায়নং। তেন ভক্ষিতমাত্রেণ পর্ব্বতানপি চালয়েৎ। বলীপলিতনির্ম্মুক্তশ্চিরজীবী ভবেন্নরঃ। ওঁ হ্রীঁ মহাভয়ে হুঁ ফট্ স্বাহা॥ ২২॥

মনুষ্যাস্থি নির্ম্মিত মালা গলে, কর্ণে ও হস্তে ধারণ করিয়া শ্মশানে উপবেশনপূর্ব্বক উক্ত মালাতে নির্ভয়চিত্তে ওঁ হ্রীঁ মহাভয়ে ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে। ইহাতে মহাভয়াযক্ষিণী সিদ্ধা হইয়া সাধককে নানাবিধ রসায়নদ্রব্য প্রদান করেন সাধক তাহা ভক্ষণ করিয়া পর্ব্বতকেও পরিচালিত করিতে পারে এবং সাধক জরামৃত্যু বিহীন হইয়া চিরকাল জীবিত থাকে॥ ২২॥

শুক্লপক্ষে জপেত্তাবদ্ যাবৎ দৃশ্যেত চন্দ্রিকা। দত্তে পীত্বা যদমরোহমৃতং তচ্চ ভবেন্নরঃ। ওঁ হ্রীঁ চন্দ্রিকে হংসঃ স্বাহা॥ ২৩॥

শুক্লপক্ষের রাত্রিতে যাবৎকাল চন্দ্র উদিত থাকে তাবৎকাল ওঁ হ্রীঁ চন্দ্রিকে হং সঃ স্বাহা। এই মন্ত্র জপ করিবে। ইহাতে সাধক অমৃতলাভ করে, সেই অমৃত পান করিয়া চিরজীবী হইতে পারে॥ ২৩॥

শক্রচাপোদয়ে লক্ষং নির্গুণ্ডীতলমধ্যগঃ। জপেন্মন্ত্রং ততস্তুষ্টা দেবী পাতালসিদ্ধিদা। ঐঁ ক্লীঁ ঐন্দ্রি মাহেন্দ্রি কুলু কুলু চুলু চুলু হংসঃ স্বাহা॥ ২৪॥

যে সময়ে ইন্দ্রধনু উদিত হয় সেই কালে নির্গুণ্ডীবৃক্ষের নিম্নে বসিয়া ঐঁ ক্লীঁ ইত্যাদি মন্ত্র জপ করিতে থাকিবে। ইহাতে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে পাতাল গমনের শক্তিপ্রদান করিয়া থাকেন॥ ২৪॥

হৃদি ধ্যাত্বা জপেদ্রাত্রৌ হংসবদ্ধং সচেতকঃ। যোগং দদাতি সা তুষ্টা জরামৃত্যুবিনাশনং। ওঁ হং সঃ সর্ব্বলোচনানি বন্ধয় বন্ধয় দেবী আজ্ঞাপয়তি স্বাহা॥ ২৫॥

রাত্রিকালে ওঁ হং সঃ ইত্যাদি মন্ত্র মনে মনে জপ করিবে। ইহাতে দেবী সন্তুষ্টা হইয়া সাধককে জরামৃত্যুবিহীন করিয়া থাকেন॥ ২৫॥

স্বীয়মূর্দ্ধ্নি করং বামং দত্ত্বা লক্ষং জপেন্মনুং। বাক্‌সিদ্ধিং মন্ত্রিণোলিঙ্গে চেটকস্তু প্রযচ্ছতি। ওঁ নমো লিঙ্গোদ্ভব রুদ্র দেহি মে বাচং সিদ্ধিং বিনানাং পর্ব্বতগতে দ্রাং দ্রীঁ দ্রুঁ দ্রৈঁ দ্রৌঁ দ্রঃ॥ ২৬॥

স্বীয় মস্তকে বামহস্ত অর্পণ করিয়া ওঁ নমো লিঙ্গোদ্ভব ইত্যাদি মন্ত্র একলক্ষ জপ করিবে। ইহাতে সাধকের বাক্যসিদ্ধি হইয়া থাকে॥ ২৬॥

জপেন্মাসত্রয়ং রক্তকম্বলে সুপ্রসীদতি। মৃতকোত্থাপনং কুর্য্যাৎ প্রতিমাচালনং তথা। ওঁ রক্তকম্বলমহাদেবি দ্রুতমমুকামুকং উত্থাপয় উত্থাপয় প্রতিমাং চালয় চালয় পর্ব্বতং কম্পয় কম্পয় লীলয়া চিলি চিলি হুঁ হুঁ॥ ২৭॥

সাধক কম্বলাসনে উপবেশন করিয়া ওঁ রক্তকম্বলে মহাদেবি ইত্যাদি মন্ত্র প্রতিদিন জপ করিবে। এইরূপে তিন মাস পর্য্যন্ত জপ করিলে দেবী সুপ্রসন্না হন। ইহাতে সাধক মৃতব্যক্তিকে চালিত এবং প্রতিমাকে উত্থাপন করিতে পারে॥ ২৭॥

অষ্টোত্তরশতং জপ্ত্বা যৎকিঞ্চিৎ স্বাত্মভোজনং। তত্রৈব বাসরং দত্তে নিত্যং সান্নিধ্যকারকং। অতীতানাগতং কর্ম্ম স্বাস্থ্যাস্বাস্থ্যং ব্রবীতি সা। প্রতিমাপর্ব্বতান্ সর্ব্বান্ চালয়ত্যেব তৎক্ষণাৎ। ওঁ করঙ্কমুখে বিদ্যুজ্জিহ্বে ওঁ হুঁ চেটকে জঃ জঃ স্বাহা॥ ২৮॥

ওঁ করঙ্কমুখে ইত্যাদি মন্ত্র অষ্টোত্তরশত জপ করিয়া যে কিছু ভোজনদ্রব্য নিজে ভোজন করে তাহা দেবীকে প্রদান করিবে। ইহাতে দেবী সাধকের নিকট আগমন করিয়া সাধকের প্রতি সন্তুষ্টা হইয়া বরপ্রদান করেন। ইহাতে সাধক ভূত ভবিষ্যৎ বিষয় বলিতে পারে এবং প্রতিমা ও পর্ব্বত পরিচালিত করিতে সমর্থ হন॥ ২৮॥

পূর্ব্বমেবাযুতং জপ্ত্বা কৃত্বা হোমং দশাংশতঃ। ঘৃতাক্তৈরজনীকুষ্ঠৈঃ পূর্ণান্তে চ পুনর্জ্জপেৎ। চন্দনেনালিপেদ্ গাত্রং রাত্রৌ মন্ত্রং সমুচ্চরেৎ। যাবন্নিদ্রাবশং যাতি স্বপ্নে বদতি সা তদা। বাঞ্ছিতং যচ্ছুভং কিঞ্চিৎ স্যাৎ সিদ্ধং বা ন সিধ্যতি। ওঁ হ্রীঁ সঃ নমঃ শ্মশানবাসিনি চণ্ডবেগিনি স্বাহা। মন্ত্রদ্বয়ে একমেব সাধনং॥ ২৯॥

ওঁ হ্রীঁ সঃ ইত্যাদি মন্ত্র দশসহস্র জপ করিয়া ঘৃতাক্ত হরিদ্রা ও কুড়দ্বারা জপের দশাংশ হোম করিবে। হোমের পূর্ণাহুতি প্রদান করিয়া পুনর্ব্বার জপ করিবে এবং রাত্রিতে রক্তচন্দনদ্বারা গাত্রলেপন করিয়া উক্ত মন্ত্র স্মরণ করতঃ শয়ন করিয়া থাকিবে। নিদ্রাবেশ হইলে দেবী সাধকের বাঞ্ছিত বিষয় বলিয়া দেন॥ ২৯॥

করঞ্জবৃক্ষমারুহ্য জপেদ্দশসহস্রকং। তৎপঞ্চাঙ্গেন কল্কেন আপাদং সম্বিলেপয়েৎ। জপান্তে পূর্ব্ববৎ স্বপ্নে কথয়েৎ সা শুভাশুভং। ওঁ নমো রুদ্রায় ওঁ নমো ভগবতে শ্মশানবাসিযোগিনে স্বাহা। ওঁ নমশ্চন্দ্রদ্রাবিণি কর্ণাকর্ণকারিনি স্বাহা। উভয়োঃ পূর্ব্ববৎ সিদ্ধিঃ॥ ৩০॥

করঞ্জাবৃক্ষে আরোহণ করিয়া ওঁ নমো রুদ্রায় ইত্যাদি কিম্বা ওঁ নমশ্চন্দ্রদ্রাবিণি ইত্যাদি মন্ত্র দশসহস্র জপ করিবে। পরে ঐ বৃক্ষের ফল, ফুল, মূল, বক্কল ও পত্র একত্র পেষণ করিয়া তদ্দারা আপাদমস্তক লেপন করিবে পরে পুনর্ব্বার ঐ মন্ত্র জপ করত শয়ন করিয়া থাকবে। ইহাতে দেবী তাহার প্রতি প্রসন্না হইয়া স্বপ্নে শুভাশুভ বলিয়া দেন॥ ৩০॥

পূর্ব্বমেবাযুতং জপ্ত্বা কুষ্ঠকল্কাভিমন্ত্রিতং। সপ্তবার-প্রলেপেন স্বপ্নে বক্তি শুভাশুভং। ত্রৈলোক্যে যাদৃশী বার্ত্তা তাদৃশীং কথয়ত্যলং। ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ চামুণ্ডে স্বাহা॥ ৩১॥

ওঁ হ্রীঁ আগচ্ছ চামুণ্ডে স্বাহা এই মন্ত্র দশসহস্র জপ করিবে পরে কুড় পেষণ করিয়া উক্ত মন্ত্রে ঐ পিষ্টকুড় সপ্তবার অভিমন্ত্রিত করিবে। অনন্তর ঐ কুড় অঙ্গে লেপন করিয়া শয়ন করিয়া থাকিবে। ইহাতে দেবী সাধকের প্রতি সন্তুষ্টা হইয়া স্বপ্নাবস্থায় ত্রিভুবনের সকল কথা বলিয়া থাকেন॥ ৩১॥

রোচনাকুঙ্কুমক্ষীরৈঃ পদ্মমষ্টদলং লিখেৎ। নীরসে সূর্য্যপত্রে তু মায়াবীজং দলে দলে। লিখিত্বা ধারয়েন্মূর্দ্ধ্নি ইমং মন্ত্রং ততো জপেৎ। পূর্ব্বমেব তু সপ্তাহং এবং কুর্য্যাৎ প্রযত্নতঃ। অতীতানাগতং সর্ব্বং স্বপ্নে বদতি দেবতা। ওঁ হ্রীঁ চিনি পিশাচিনি স্বাহা॥ ৩২॥

গোরোচনা, কুঙ্কুম ও দুগ্ধ এই সকল দ্রব্য একত্র করিয়া তদ্দারা অষ্টদলপদ্ম অঙ্কিত করিবে। নীরস আকন্দপত্রে এই পদ্ম লিখিয়া তাহার অষ্টপত্রে হ্রীঁ এই মন্ত্র লিখিতে হইবে। পরে ঐ আকন্দপত্র মস্তকে ধারণ করিয়া ওঁ হ্রীঁ চিনি পিশাচিনি স্বাহা এই মন্ত্র দশসহস্র জপ করিবে। ইহাতে দেবী সাধকের প্রতি সন্তুষ্টা হইয়া স্বপ্নাবস্থায় ভূত ভবিষ্যৎ কথা বলিয়া দেন॥ ৩২॥

অলাবুমূলিকা পুষ্যে তথা সর্পাক্ষিমূলিকা। সংগ্রাহ্য মন্ত্রিতা যত্নাদ্রক্তসূত্রেণ বেষ্টয়েৎ। মন্ত্রেণ মূর্দ্ধ্নি বদ্ধস্তু বদত্যেব শুভাশুভং। ওঁ নমো ভগবতে রুদ্রায় কর্ণ-পিশাচিনি স্বাহা॥ ৩৩॥

পুষ্যানক্ষত্রে অলাবুবৃক্ষের মূল ও সর্পাক্ষীমূল উত্তোলন করিয়া যত্নপূর্ব্বক রক্তসূত্রদ্বারা বেষ্টন করিবে। পরে ওঁ নমো ভগবতে ইত্যাদি মন্ত্রে ঐ মূল মস্তকে বন্ধন করিয়া শয়ন করিয়া থাকিবে। ইহাতে দেবী স্বপ্নাবস্থায় সাধককে শুভাশুভ বলিয়া দেন॥ ৩৩॥

ইতি শ্রীসিদ্ধনাগার্জ্জুনবিরচিতে কক্ষপুটে যক্ষিণীসাধনং নাম চতুর্দ্দশঃ পটলঃ॥

অথাঞ্জনং।

অঞ্জনানান্তু সর্ব্বেষাং মন্ত্রং সাধ্যমঘোরকং। বিনাঘোরেণ বিঘ্নানি নাশয়ন্তি পদে পদে। দক্ষিণামূর্ত্তিমাসাদ্য জপেদষ্টসহস্রকং। ততঃ সর্ব্ববিধানানি সুখসাধ্যানি কারয়েৎ। ওঁ বহুরূপং বিরূপাক্ষং বিদ্যাধরং মহেশ্বরং। জপাম্যহং মহাদেবং সর্ব্বসিদ্ধিপ্রদায়কং। রুদ্রায় নমো বহুরূপায় নাশয় বিচ্ছরূপায় নমো বিশ্বায় বিশ্বরূপায় নমস্তৎপুরুষায় নমো যক্ষিরূপায় নমঃ একযক্ষায় নমঃ একরোমায় নমঃ একমণয়ে নমো বরদায় নম স্ত্র্যক্ষায় নমো রুদ্রায় স্বাহা॥ সোপবাসো জিতেন্দ্রিয়ো ভূত্বা মহেশ্বরস্য পূজাং কৃত্বা ইমং মন্ত্রং জপেৎ সিদ্ধির্ভবতি॥ ১॥

অনন্তর অঞ্জনপ্রক্রিয়া কথিত হইতেছে। সর্ব্বপ্রকার অঞ্জনপ্রয়োগে অঘোর মন্ত্রে কার্য্য করিবে। অঘোর মন্ত্র সিদ্ধ না করিয়া কার্য্য করিলে তাহার পদে পদে বিঘ্ন উপস্থিত হইয়া সাধককে বিনাশ করে। দক্ষিণ-কালিকার সম্মুখে বসিয়া অষ্টসহস্র অঘোরমন্ত্র জপ করিবে। অঘোরমন্ত্র সিদ্ধ হইলে সকল কার্য্য সিদ্ধ হইবে। ওঁ বহুরূপং বিশ্বরূপং ইত্যাদি মন্ত্রকে অঘোরমন্ত্র বলে এই মন্ত্রে অঞ্জনপ্রক্রিয়া করিতে হইবে। এই অঞ্জনকার্য্যের বিশেষ পদ্ধতি পরে বিবৃত হইবে। সাধক জিতেন্দ্রিয় হইয়া উপবাসী থাকিয়া মহাদেবের পূজাকরণান্তে অঘোরমন্ত্র জপ করিবে। ইহাতে সর্ব্বকার্য্য সিদ্ধ হয়॥ ১॥

কজ্জলানাং নিপাতায় গ্রাহ্যো যত্নেন পাবকঃ। দীক্ষিতস্য গৃহাৎ শ্রেষ্ঠো যতীনান্তু বিশেষতঃ। রজকস্য গৃহাদ্বাপি তক্ষকস্য গৃহাচ্চ বা। ওঁ জ্বলিতদ্যুতিদেহায় স্বাহা। অয়মগ্নিগ্রহণমন্ত্রঃ। ওঁ নমো ভগবতে বাসুদেবায় শ্রীপর্ব্বতে কুলপর্ব্বতে বসুবতে স্বাহা। অনেন মন্ত্রেণাগ্নিং রক্ষয়েৎ। ওঁ বর্ত্তিবন্ধ দিশং বন্ধ পাতালং বন্ধ মণ্ডলং বন্ধ বন্ধ স্বাহা। অনেন বর্ত্তিমভিমন্ত্রয়েৎ। ওঁ নমো ভগবতে সিদ্ধিসাবরায় জ্বল জ্বল পত পত পাতয় পাতয় বন্ধ বন্ধ সংহন সংহন দর্শয় দর্শয় নিধিং নমঃ অনেন দীপং প্রজ্বালয়েৎ ওঁ হৃং সর্ব্বসিদ্ধিভ্যো নমঃ। বিচ্ছে স্বাহা। অনেন কজ্জলং গ্রাহ্যং। ওঁ কালি কালি রক্ষ রক্ষ মদঞ্জনং নমো বিচ্ছে স্বাহা। অনেন যৎ কিঞ্চিদঞ্জনদ্রব্যমভিমন্ত্রয়েৎ॥ ২॥

পরন্তু নিত্যং সর্ব্বদা হিতং পথ্যং মিতং চতুর্থাংশবর্জ্জিতমশ্নাতীতি তস্য কুণ্ডল্যভ্যাসঃ শক্তিচালনাভ্যাসঃ স এব যোগঃ সোঽস্যাস্তীতি স তথা তস্য মণ্ডলাচ্চত্বারিংশদ্দিনাত্মকাদনন্তরং সিদ্ধিঃ প্রাণায়ামসিদ্ধির্ভবতে। নাসাদক্ষিণমার্গবাহিপবনাৎ প্রাণোঽতিদীর্ঘীকৃতশ্চন্দ্রাম্ভঃ পরিপূরিতামৃততনুঃ প্রাগ্‌ঘণ্টিকায়াস্ততঃ। ছিত্বা কালবিশালবহ্নিবশগং ত্বরন্ধ্রনাড়ীগতং তৎকায়ং কুরুতে পুনর্নবতরং ছিন্নং ধ্রুবং স্কন্ধবৎ। ১২১॥

যে যোগী ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়াছেন এবং প্রতিদিন হিতকরদ্রব্য পরিমিতরূপে আহার করেন এবং কুণ্ডলিনীশক্তির চালনাদি যোগকার্য্যে নিপুণ সেই যোগী চত্বারিংশৎ দিবস মধ্যে প্রাণায়াম সিদ্ধি করিতে সমর্থ হন॥ ১২১॥

কুণ্ডলীং চালয়িত্বা তু ভস্ত্রাং কুর্য্যাদ্বিশেষতঃ।
এবমভ্যসতো নিত্যং যমিনো যমভীঃ কুতঃ॥ ১২২॥

কুণ্ডলীমিতি। কুণ্ডলীং চালয়িত্বা শক্তিচালনং কৃত্বা। অথানন্তরমেব ভস্ত্রাং ভস্ত্রাখ্যং কুম্ভকং কুর্য্যাৎ। নিত্যং প্রতিদিনং। এবমুক্তপ্রকারেণাভ্যসতো যমিনো যোগিনো যমভীর্যমাত্তয়ং কুতঃ। ন কুতোঽপীত্যর্থঃ। যোগিনো দেহত্যাগস্য স্বাধীনত্বাদিতি তাৎপর্য্যং॥ ১২২॥

যোগী কুণ্ডলিনীশক্তিকে প্রবোধিত করিয়া পরে বিশেষ যত্ন সহকারে ভস্ত্রাখ্য কুম্ভক অভ্যাস করিবেন, এইরূপ প্রতিদিন শক্তিকে প্রবোধিত ও ভস্ত্রাখ্যকুম্ভক অভ্যাস করিলে যোগীর আর মৃত্যুভয় থাকে না। যোগিদিগের শরীরপরিত্যাগ স্বাধীন, অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে দেহ পরিত্যাগ করিতেও পারেন কিম্বা একদেহে চিরজীবিও হইতে পারেন॥ ১২২॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণাং নাড়ীনাং মলশোধনে।
কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ কুণ্ডল্যভ্যসনাদৃতে॥ ১২৩॥

দ্বাসপ্ততীতি। দ্বাসপ্ততি দ্বাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসঙ্খ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি তেষাং তৎসঙ্খ্যকানাং নাড়ীনাং মলশোধনে কর্ত্তব্যে সতি কুণ্ডল্যভ্যসনাচ্ছক্তিচালনাভ্যাসাদৃতে বিনা কুতঃ প্রক্ষালনোপায়ঃ। ন কুতোঽপি। শক্তিচালনাভ্যাসেনৈব সর্ব্বাসাং নাড়ীনাং মলশোধনং ভবতীত্যভিপ্রায়ঃ॥ ১২৩॥

মানবদিগের দেহ মধ্যে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী বিদ্যমান আছে, কিন্তু ঐসকল নাড়ীর মলশোধন করিতে হইলে একমাত্র কুণ্ডলিনীশক্তির চালনা ভিন্ন অন্যকোন উপায় নাই, অতএব কুণ্ডলিনীশক্তিকে পরিচালিত করিবে, তাহাহইলেই দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী সংশোধিত হইয়া নির্ম্মল হইবে॥ ১২৩॥

ইয়ং তু মধ্যমা নাড়ী দৃঢ়াভ্যাসেন যোগিনাম্।
আসনপ্রাণসংযামমুদ্রাভিঃ সরলা ভবেৎ॥ ১২৪॥

ইয়ং ত্বিতি। ইয়ং মধ্যমা নাড়ী সুষুম্না যোগিনাং দৃঢ়াভ্যাসেনাসনং স্বস্তিকাদিপ্রাণসংযমঃ প্রাণায়ামঃ মুদ্রা মহামুদ্রাদিকা তৈঃ সরলা ঋজ্বী ভবেৎ॥ ১২৪॥

সাধকগণ উত্তমরূপ যোগাভ্যাস করিলে স্বস্তিকাদি আসন, প্রাণায়াম এবং মুদ্রাদি-সাধনদ্বারা সুষুম্না নামক মধ্যমা নাড়ী সরল হইয়া থাকে, ইহাতে প্রাণবায়ু অনায়াসে সুষুম্না নাড়ীমধ্যে প্রবেশ করিতে পারে। প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গে গমন করিলে সাধকগণ অমর পর্য্যন্ত হইয়া থাকেন। ১২৪॥

অভ্যাসে তু বিনিদ্রাণাং মনো ধৃত্বা সমাধিনা।
রুদ্রাণী বা যদা মুদ্রা ভদ্রাং সিদ্ধিং প্রযচ্ছতি॥ ১২৫॥

অভ্যাস ইতি। সমাধিনেতরবৃত্তিনিরোধরূপেণৈকাগ্র্যেণ মনো ধৃত্বাস্তঃকরণং ধারণানিষ্ঠং কৃত্বাভ্যাসে মনঃ স্থিতৌ বত্নে বিগতা নিদ্রা যেষাং তে তথা তেষাং। নিদ্রাপদমালস্যোপলক্ষণং। অনলসানামিত্যর্থঃ। রুদ্রাণী শাম্ভবী মুদ্রা বা অথবা পরান্যা উন্মন্যাদিকা ভদ্রাং শুভাং সিদ্ধিং যোগসিদ্ধিং প্রযচ্ছতি দদাতি। এতেন হঠযোগোপকারকো রাজযোগঃ প্রোক্তঃ॥ ১২৫॥

সমাধি (চিত্তের বৃত্তিসমূহ নিরোধপূর্ব্বক মনের একাগ্রতা) দ্বারা স্থিরচিত্ত হইয়া যোগাভ্যাসবিষয়ে বিশেষরূপ যত্ন করিলে আলস্যশূন্য যোগিদিগের শাম্ভবীমুদ্রা এবং অপরাপর মুদ্রা সকল শ্রেষ্ঠ যোগসিদ্ধি প্রদান করিয়া থাকে। ইহাদ্বারা হঠযোগের সহায়কারী রাজযোগ কথিত হইল॥ ১২৫॥

রাজযোগং বিনা পৃথ্বী রাজযোগং বিনা নিশা।
রাজযোগং বিনা মুদ্রা বিচিত্রাপি ন শোভতে॥ ১২৬॥

রাজযোগং বিনা আসনাদীনাং বৈয়র্থ্যমৌপচারিকশ্লেষেণাহ। রাজযোগমিতি। বৃত্ত্যন্তরনিরোধপূর্ব্বকাত্মগোচরধারাবাহিকনির্ব্বিকল্পকবৃত্তী রাজযোগঃ। হঠং বিনা রাজযোগ ইত্যত্র সূচিতস্তৎসাধনাভ্যাসো রাং বিনা তদৃতে পৃথ্বীশব্দেন স্থৈর্য্যগুণঃ রাজযোগাদাসনং লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা পরমপুরুষার্থফলাসিদ্ধেরিতি হেতুরগ্রেঽপি যোজনীয়ঃ। রাজযোগং বিনা নিশেব নিশা কুম্ভকো ন রাজতে নিশায়াং প্রায়েণ রাজজনসঞ্চারাভাবাৎ। নিশাশব্দেন প্রাণসঞ্চারাভাবলক্ষণঃ কুম্ভকো লক্ষ্যতে। রাজযোগং বিনা মুদ্রা মহামুদ্রাদিরূপা বিচিত্রাপি বিবিধাপি বিলক্ষণাপি বা ন রাজতে ন শোভতে। পক্ষান্তরে। রাজ্ঞো নৃপস্য যোগো রাজযোগো রাজসম্বন্ধস্তং বিনা পৃথ্বী ভূমির্ন রাজতে। শাস্তারং বিনা ভূমৌ নানোপদ্রবসম্ভবাৎ। রাজা চন্দ্রঃ। সোমোঽস্মাকং ব্রাহ্মণানাং রাজেতি শ্রুতেঃ। তস্য যোগং সম্বন্ধং বিনা নিশা রাত্রির্ন রাজতে। রাজযোগং বিনা নৃপসম্বন্ধং বিনা মুদ্রা রাজভিঃ পত্রেষু ক্রিয়মাণশ্চিহ্নবিশেষঃ। বিচিত্রাপি। পৃথ্বীপক্ষে রত্নাদিজনকত্বেন বিলক্ষণাপি। নিশাপক্ষে গ্রহনক্ষত্রাদিভির্ব্বিচিত্রাপি। মুদ্রাপক্ষে রেখাভির্ব্বিচিত্রাপি ন রাজতে॥ ১২৬॥

মনের অপরাপর বৃত্তি সকল নিরোধপূর্ব্বক আত্মসাক্ষাৎকাররূপ যে ক্রমিক নির্ব্বিকল্পকবৃত্তি তাহাকে রাজযোগ বলে। রাজা ব্যতিত পৃথিবী যেরূপ নানাবিধ বিপদদ্বারা শোভাহীন হইয়া থাকে, চন্দ্র ভিন্ন যেমন যামিনী শোভা পায় না, রাজা না থাকিলে যেরূপ মুদ্রা (রাজ-চিহ্নকম্নিত দ্রব্যবিশেষ) শোভা পায় না সেইরূপ রাজযোগভিন্ন কোনরূপ আসন, কুম্ভক কিম্বা মুদ্রাসকলদ্বারা কোনরূপ ফলই সিদ্ধি হয় না॥ ১২৬॥

মারুতস্য বিধিং সর্ব্বং মনোযুক্তং সমভ্যসেৎ।
ইতরত্র ন কর্ত্তব্যা মনোবৃত্তির্ম্মনীষিণা ॥ ১২৭ ॥

মারুতস্যেতি। মারুতস্য বায়োঃ সর্ব্বং বিধিং কুম্ভকমুদ্রাবিধানং মনোযুক্তং মনসা যুক্তং সমভ্যসেৎ সম্যগভ্যসেৎ। মনীষিণা বুদ্ধিমতা পুংসা ইতরত্র মারুতস্য বিধেরন্যস্মিন্ বিষয়ে মনোবৃত্তির্ম্মনসো বৃত্তিঃ প্রবৃত্তির্ন কর্ত্তব্যা ন কার্য্যা ॥ ১২৭ ॥

যোগসাধকব্যক্তিগণ মনঃসংযোগপূর্ব্বক কুম্ভক ও মুদ্রাপ্রভৃতি সাধন করিবেন এবং বুদ্ধিমান্ সাধকগণ প্রাণায়ামাদি কার্য্যও বিশেষ মনোযোগপূর্ব্বক সম্পন্ন করিবেন, কিন্তু প্রাণায়ামাদি কার্য্য ভিন্ন অন্য বিষয়ে মনঃসংযোগ কর্ত্তব্য নহে ॥ ১২৭ ॥

ইতি মুদ্রা দশ প্রোক্তা আদিনাথেন শম্ভুনা।
একৈকা তাসু যমিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িনী ॥ ১২৮ ॥

মুদ্রা উপসংহরতি। ইতীতি। আদিনাথের সর্ব্বেশ্বরেণ শম্ভুনা শং সুখং ভবত্যস্মাদিতি শম্ভুস্তেন। ইত্যুক্তরীত্যা দশ দশসঙ্খ্যাকা মুদ্রাঃ প্রোক্তাঃ কথিতাঃ। তাসু মুদ্রাসু মধ্যে একৈকাপি প্রত্যেকমপি যা কাচন মুদ্রা যমিনাং যমবতাং যোগিনাং মহাসিদ্ধিপ্রদায়িন্যণিমাদিপ্রদাত্রী বা ॥ ১২৮ ॥

সর্ব্বমঙ্গলময় সর্ব্বশক্তিমান্ আদিনাথ শিব উপরোক্তপ্রকারে দশবিধ মুদ্রা বলিয়াছেন। কিন্তু সাধক ঐসকল মুদ্রার মধ্যে একপ্রকার মুদ্রাও যদি সাধন করিতে পারেন তাহাহইলে তদ্দ্বারা অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হইতে পারে ॥ ১২৮ ॥

ঢ্য উপদেশং হি মুদ্রাণাং যো দত্তে সাম্প্রদায়িকম্।
স এব শ্রীগুরুঃ স্বামী সাক্ষাদীশ্বর এব সঃ ॥ ১২৯ ॥

মুদ্রোপদেষ্টারং গুরুং প্রশংসতি। উপদেশমিতি। যঃ পুমান্মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনাং সংপ্রদায়াদ্যোগিনাং গুরুপরম্পরারূপাদাগতং সাংপ্রদায়িকমুপদেশং দত্তে দদাতি। স এব স পুমানেব শ্রীগুরুঃ শ্রীমান্ গুরুঃ সর্ব্বগুরুভ্যঃ শ্রেষ্ঠ ইত্যর্থঃ। স্বামী প্রভুঃ স এব সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ ঈশ্বর এব সঃ। ঈশ্বরাভিন্ন এব স ইত্যর্থঃ ॥ ১২৯ ॥

যে ব্যক্তি গুরুপরম্পরা প্রাপ্ত মহামুদ্রাসকলের উপদেশ প্রদান করেন তিনি শ্রীগুরু (সকল গুরুর শ্রেষ্ঠ), প্রভু এবং পরমেশ্বর ॥ ১২৯ ॥

তস্য বাক্যপরো ভূত্বা মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ।
অণিমাদিগুণৈঃ সার্দ্ধং লভতে কালবঞ্চনম্ ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীস্বাত্মারামযোগীন্দ্রবিরচিতায়াং হঠপ্রদীপিকায়াং মুদ্রাবিধানং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

তস্যেতি। তস্য মুদ্রাণামুপদেষ্টুর্গুরোর্ব্বাক্যপরো বাক্যমাসনকুম্ভকাদ্যনুষ্ঠানবিষয়কং যুক্তাহারবিহারচেষ্টাদিবিষয়কং চ তস্মিন্ পরস্তৎপরঃ তৎপরশ্চাদরবান্। আদরশ্চ বিহিততপঃকরণং ভূত্বা সম্ভূয় মুদ্রাণাং মহামুদ্রাদীনামভ্যাসঃ পৌনঃ পুন্যেনাবর্ত্তনং তস্মিন্ মুদ্রাভ্যাসে সমাহিতঃ সাবধানঃ পুরুষোঽণিমাদিগুণৈরণিমাদিসিদ্ধিভিঃ সার্দ্ধং সাকং কালস্য মৃত্যোর্ব্বঞ্চনং প্রতারণং লভতে প্রাপ্নোতি ॥ ১৩০ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং মুদ্রাকথনং নাম তৃতীয়োপদেশঃ ॥ ৩ ॥

যেসকল সাধক পূর্ব্বোক্তরূপে গুরুর উপদেশানুসারে সাবধান হইয়া আসন, প্রাণায়াম ও কুম্ভক প্রভৃতিতে এবং উপযুক্ত আহারবিহারাদিতে যত্নপর হওত পুনঃ পুনঃ মুদ্রাদির অভ্যাসে তৎপর হইয়া থাকেন, তিনি অণিমালঘিমাদি অষ্ট ঐশ্বর্য্য লাভ করত কালভয় পর্য্যন্ত জয় করিয়া থাকেন ॥ ১৩০ ॥

হঠযোগপ্রদীপিকার তৃতীয়োপদেশ সমাপ্ত ॥

—০—

চতুর্থোপদেশঃ।

নমঃ শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে।
নিরঞ্জনপদং যাতি নিত্যং যত্র পরায়ণঃ ॥ ১ ॥

প্রথমদ্বিতীয়তৃতীয়োপদেশোক্তানামাসনকুম্ভকমুদ্রাণাং ফলভূতং রাজযোগং বিবক্ষুঃ স্বাত্মারামঃ শ্রেয়াংসি বহুবিঘ্নানীতি তত্র বিঘ্নবাহুল্যস্য সম্ভবাত্তন্নিবৃত্তয়ে শিবাভিন্নগুরুনমস্কারাত্মকং মঙ্গলমাচরতি নম ইতি। শিবায় সুখরূপায়েশ্বরাভিন্নায় বা। তদুক্তং। "নমস্তে নাথ ভগবন্ শিবায় গুরুরূপিণ" ইতি। গুরবে দেশিকায় যদ্বা গুরবে সর্ব্বান্তর্যামিতয়া নিখিলোপদেষ্ট্রে শিবায়েশ্বরায়। তথা চ পাতঞ্জলসূত্রং। স পূর্ব্বেষামপি গুরুঃ কালেনানবচ্ছেদাৎ। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু। কীদৃশায় শিবায় গুরবে নাদবিন্দুকলাত্মনে কাংস্যঘণ্টানির্হ্রাদবদনুরণণং নাদঃ। বিন্দুরনুস্বারোত্তরভাবী ধ্বনিঃ। কলা নাদৈকদেশস্তা আত্মা স্বরূপং যস্য স তথা তস্মৈ। নাদবিন্দুকলাত্মনা বর্ত্তমানায়েত্যর্থঃ। তত্র নাদবিন্দুকলাত্মনি শিবে গুরৌ নিত্যং প্রতিদিনং পরায়ণোঽবহিতঃ পুমান্। এতেন নাদানুসন্ধানপরায়ণ ইত্যুক্তং পূর্ব্বপাদেন গুরুশিবয়োরভেদশ্চ সূচিতঃ। অঞ্জনং মায়োপাধিস্তদ্রহিতং নিরঞ্জনং শুদ্ধং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং ব্রহ্ম যাতি প্রাপ্নোতি। তথা চ বক্ষ্যতি। নাদানুসন্ধানসমাধিভাজমিত্যাদিনা ॥ ১ ॥

প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় উপদেশে যেসকল আসন, কুম্ভক ও মুদ্রা প্রভৃতির উপদেশ প্রদান করিয়াছেন, এইক্ষণ সেই সকলের ফলস্বরূপ রাজযোগ বর্ণন করিতেছেন। কিন্তু মঙ্গলকর কার্য্যে প্রায়ই নানারূপ বিঘ্ন ঘটিয়া থাকে এনিমিত্ত স্বাত্মারাম বিঘ্নসমূহ বিনাশার্থ স্বীয় অভীষ্টদেব শিবরূপী গুরুকে নমস্কাররূপ মঙ্গলাচারণ করিতেছেন। যিনি শিব অর্থাৎ মঙ্গলময়, ঈশ্বর, সর্ব্বান্তর্যামী এবং নাদ, বিন্দু ও কলাস্বরূপে বিদ্যমান আছেন, তাঁহাকে নমস্কার করি। যে ব্যক্তি এরূপ গুরুতে একান্ত অনুরক্ত তিনি নিরঞ্জনপদ অর্থাৎ পরমব্রহ্মপদ লাভ করেন ॥ ১ ॥

অথেদানীং প্রবক্ষ্যামি সমাধিক্রমমুত্তমম্।
মৃত্যুঘ্নং চ সুখোপায়ং ব্রহ্মানন্দকরং পরম্ ॥ ২ ॥

সমাধিক্রমং প্রতিজানীতে অথেতি। অথাসনকুম্ভকমুদ্রাকথনানন্তর-

মিদানীমস্মিন্নবসরে সমাধিক্রমং প্রত্যাহারাদিরূপং প্রবক্ষ্যামি প্রকর্ষেণ বিবিচ্য বক্ষ্যামীত্যন্বয়ঃ। কীদৃশং সমাধিক্রমং উত্তমং শ্রীআদিনাথোক্ত-সম্পাদনকোটিসমাধিপ্রকারেষূৎকৃষ্টং। পুনঃ কীদৃশং মৃত্যুং কালং হন্তি নিবারয়তীতি মৃত্যুঘ্নং স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগজনকং তত্ত্বজ্ঞানোদয়মনোনাশ-বাসনাক্ষয়ৈঃ সুখস্য জীবন্মুক্তিসুখস্যোপায়ং প্রাপ্তিসাধনং, পুনঃ কীদৃশং পরং ব্রহ্মানন্দকরং প্রারব্ধকর্ম্মক্ষয়ে সতি জীবব্রহ্মণোরভেদেনাত্যন্তিক-ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তিরূপবিদেহমুক্তিকরং। তত্র নিরোধঃ সমাধিনা চিত্তস্য সসংস্কারাশেষবৃত্তিনিরোধে শান্তঘোরমূঢ়াবস্থানিবৃত্তৌ। জীবন্নেবেহ বিদ্বান্ হর্ষশোকাভ্যাং বিমুচ্যত ইত্যাদি শ্রুত্যুক্তনির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতি-রূপা জীবন্মুক্তির্ভবতি। পরমমুক্তিস্তু প্রাপ্তভোগান্তেঽন্তঃকরণগুণানাং প্রতিপ্রসবেনৌপাধিকরূপাত্যন্তিকনিবৃত্ত্যা বাত্যন্তিকং স্বরূপাবস্থানং প্রতি-প্রসবসিদ্ধং। ব্যুত্থাননিরোধসমাধিসংস্কারা মনসি লীয়ন্তে। মনোঽ-স্মিতায়ামস্মিতা মহতি মহান্ প্রধান ইতি চিত্তগুণানাং প্রতিপ্রসবঃ প্রতি-সর্গঃ স্বকারণে লয়ঃ। নন্বু জীবন্মুক্তস্য ব্যুত্থানে ব্রাহ্মণোঽহং মনুষ্যোঽহ-মিত্যাদিব্যবহারদর্শনাচ্চিত্তাদিভিরৌপাধিকভাবজননাদম্লেন দুগ্ধস্যেব স্বরূপচ্যুতিঃ স্যাদিতি চেন্ন। সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবনুভূতাত্মসংস্কারস্য তাত্ত্বি-কত্বনিশ্চয়াৎ। অতাত্ত্বিকান্যথাভাবস্যাবিকারিত্বাপ্রয়োজকত্বাৎ। অম্লেন দুগ্ধস্য দধিভাবস্তু তাত্ত্বিক ইতি। দৃষ্টান্তবৈষম্যাচ্চ পুরুষস্য স্বন্তঃকরণোপা-ধিকোঽহং ব্রাহ্মণ ইত্যাদিব্যবহারঃ স্ফটিকস্য জবাকুসুমসন্নিধানোপাধি-রূপক এব ন তাত্ত্বিকঃ। জবাকুসুমাপগমে স্ফটিকস্য স্বস্বরূপস্থিতিবদন্তঃ-করণস্য সকলবৃত্তিনিরোধে স্বরূপাবস্থিতিরচ্যুতৈব পুরুষস্য ॥ ২ ॥

আসন, কুম্ভক এবং মুদ্রা প্রভৃতি ইতিপূর্ব্বে বলা হইয়াছে, সংপ্রতি প্রত্যাহাদিরূপ সমাধিক্রম কথিত হইতেছে। শ্রী আদিনাথ যতপ্রকার সমাধির নিয়ম ব্যাখ্যা করিয়াছেন তন্মধ্যে এই সমাধিক্রমই সর্ব্বশ্রেষ্ঠ, অর্থাৎ মৃত্যুবিনাশক, যে সাধক এইনিয়মানুসারে সমাধি অবলম্বন করিতে সমর্থ হন তিনি আর কালগ্রাসে পতিত হন না এবং সাধক ইচ্ছানুসারে শরীর পরিত্যাগ করিতে সমর্থ হন ও তাঁহার তত্ত্বজ্ঞান জন্মে। এইরূপে সমাধির অনুষ্ঠান করিলে মনের নাশ ও বাসনা ক্ষয় হইয়া জীবন্মুক্তিরূপ শ্রেষ্ঠসুখ লাভ হয়। অপিচ এই সমাধি-সাধন করিলে পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মের ক্ষয় হইয়া জীবাত্মা ও ব্রহ্মে অভেদজ্ঞান জন্মিয়া থাকে। এইরূপ অভেদজ্ঞান হইতেই ব্রহ্মানন্দপ্রাপ্তি অর্থাৎ বিদেহমুক্তিলাভ হয় ॥ ২ ॥

রাজযোগসমাধিশ্চ উন্মনী চ মনোন্মনী।
অমরত্বং লয়স্তত্বং শূন্যাশূন্যং পরং পদম্ ॥ ৩ ॥
অমনস্কং তথা দ্বৈতং নিরালম্বং নিরঞ্জনম্।
জীবন্মুক্তিশ্চ সহজা তুর্য্যা চেত্যেকবাচকাঃ ॥ ৪ ॥

সমাধিপর্য্যায়ান্ বিশেষেণাহ। রাজযোগ ইত্যাদিনা শ্লোকদ্বয়েন। স্পষ্টং ॥ ৩—৪ ॥

রাজযোগ, সমাধি, উন্মনী, মনোন্মনী, অমরত্ব, লয়, তত্ত্ব, শূন্যাশূন্য, পরংপদ ॥ অমনস্ক, অদ্বৈত, নিরালম্ব, নিরঞ্জন, জীবন্মুক্তি, সহজা এবং তুর্য্যা এই কয়েকটী সমাধিশব্দের পর্য্যায়বাচক শব্দ। অর্থাৎ ঐসকল প্রত্যেক শব্দেই সমাধিকে বুঝা যায় ॥ ৩—৪ ॥

সলিলে সৈন্ধবং যদ্বৎ সাম্যং ভজতি যোগতঃ।
তথাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৫ ॥
যদা সংক্ষীয়তে প্রাণো মানসং চ প্রলীয়তে ॥
তদা সমরসত্বং চ সমাধিরভিধীয়তে ॥ ৬ ॥
তৎসমং চ দ্বয়োরৈক্যং জীবাত্মপরমাত্মনোঃ।
প্রনষ্টসর্ব্বসঙ্কল্পঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়তে ॥ ৭ ॥

ত্রিভিঃ সমাধিমাহ সলিল ইতি। যদ্বদ্ যথা সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং সলিলে জলে যোগতঃ সংযোগাৎ সাম্যং সলিলসাম্যং সলিলৈক্যত্বং ভজতি প্রাপ্নোতি তথা তদ্বদাত্মা চ মনশ্চাত্মমনসী তয়োরাত্মমনসো-রৈক্যমেকাকারতা। আত্মনি ধারিতং মন আত্মাকারং সদাত্মসাম্যং ভজতি তাদৃশমাত্মমনসোরৈক্যং সমাধিরভিধীয়তে সমাধিশব্দেনোচ্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫—৭ ॥

সম্প্রতি তিনটী শ্লোকদ্বারা সমাধির লক্ষণ নির্দ্দেশ করিতেছেন। যথা—সৈন্ধবলবণ যেরূপ জলসংযোগে মিলিত হইয়া সমত্ব অর্থাৎ জলভাব প্রাপ্ত হয় সেইরূপ আত্মার সহিত মন মিলিত হইয়া আত্মভাব প্রাপ্ত হইলে তাহাকে সমাধি বলে ॥ যে সময় প্রাণবায়ু ক্ষয় ও মন লয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে সেই সময় একমাত্র আত্মাই সর্ব্বময়রূপে বর্ত্তমান থাকে, এই অবস্থাকেই যোগিগণ সমাধি বলিয়া নির্দ্দেশ করেন ॥ জীবাত্মা এবং পরমাত্মার একতাজন্মিলেই মনের সমস্ত সঙ্কল্প বিনষ্ট হয়, ইহাকেই সমাধি বলে ॥ ৫—৭ ॥

রাজযোগস্য মহাত্ম্যং কো বা জানাতি তত্ত্বতঃ।
জ্ঞানং মুক্তিঃ স্থিতিঃ সিদ্ধির্গুরুবাক্যেন লভ্যতে ॥ ৮ ॥

অথ রাজযোগ-প্রশংসা। রাজযোগস্যেতি। রাজযোগস্যান[illegible]মে-বোক্তস্য মাহাত্ম্যং প্রভাবং তত্ত্বতো বস্তুতঃ কো বা জানাতি ন [illegible]াঽপি জানাতীত্যর্থঃ। তত্ত্বতো বক্তুমশক্যত্বেঽপ্যেকদেশেন রাজযোগপ্রভাব-মাহ। জ্ঞানং স্বস্বরূপাপরোক্ষানুভবে মুক্তির্ব্বিদেহমুক্তিঃ স্থিতির্নির্ব্বি-কারস্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তিঃ সিদ্ধিরণিমাদির্গুরুবাক্যেন গুরুবচসা লভ্যতে। রাজযোগাদিতি শেষঃ ॥ ৮ ॥

অনন্তরোক্ত রাজযোগের যথার্থমাহাত্ম্য কোন্ ব্যক্তি অবগত হইতে সমর্থ হয়? ফলত রাজযোগের প্রকৃতমাহাত্ম্য সাধারণে জানিতে পারে না, তবে গুরুর উপদেশ অনুসারে রাজযোগ-সাধনে সমর্থ হইলে তত্ত্বজ্ঞান জন্মে এবং বিদেহমুক্তিলাভ হয়, ইহাতেই নির্ব্বিকারস্বরূপে অবস্থিতি (জীবন্মুক্তি) ও অণিমাদি অষ্টসিদ্ধি লাভ হয় ॥ ৮ ॥

দুর্ল্লভো বিষয়ত্যাগো দুর্ল্লভং তত্ত্বদর্শনম্।
দুর্ল্লভা সহজাবস্থা সদ্গুরোঃ করুণাং বিনা ॥ ৯ ॥

দুর্ল্লভ ইতি। বিশেষেণ ষিণ্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়া ঐহিকা দারাদয় আমুষ্মিকাঃ সুধাদয়স্তেষাং ত্যাগো ভোগেচ্ছাভাবো দুর্ল্লভঃ। তত্ত্বদর্শনমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ দুর্ল্লভং সহজাবস্থা তুর্য্যাবস্থা। সদ্গুরোঃ। দৃষ্টিঃ স্থিরা যস্য বিনৈব দৃশ্যমিতি বক্ষ্যমাণল[illegible]ণস্য করুণাং

দয়াং বিনেতি সর্ব্বত্র সম্বধ্যতে দুর্ল্লভা লব্ধুমশক্যা। দুঃ স্যাৎ কষ্টনিষেধয়োরিতি কোশঃ। গুরু-কৃপয়া তু সর্ব্বং সুলভমিতি ভাবঃ ॥ ৯ ॥

বিষয়-বাসনা অর্থাৎ ঐহিকপুত্রকলত্রাদিজনিত সুখ ও পারত্রিক অর্থাৎ স্বর্গভোগাদিরূপ সুখ এই উভয়ের পরিত্যাগ, আত্মসাক্ষাৎকার এবং সহজাবস্থা (সমাধি) এইসকল সাধন সদ্‌গুরুর দয়া ব্যতীত দুর্লভ বলিয়া জানিবে। কিন্তু সদ্‌গুরুর দয়া হইলে সুলভ হইয়া থাকে ॥ ৯ ॥

বিবিধৈরাসনৈঃ কুম্ভৈর্ব্বিচিত্রৈঃ করণৈরপি।
প্রবুদ্ধায়াং মহাশক্তৌ প্রাণঃ শূন্যে প্রলীয়তে ॥ ১০ ॥

বিবিধৈরিতি। বিবিধৈরনেকবিধৈরাসনৈর্ম্মৎস্যেন্দ্রাদিপীঠৈর্ব্বিচিত্রৈর্নানাবিধৈঃ কুম্ভকৈঃ। বিচিত্রৈরিতি কাকাক্ষিগোলকন্যায়েনোভয়ত্র সম্বধ্যতে। বিচিত্রৈরনেকপ্রকারকৈঃ করণৈর্হঠসিদ্ধৌ প্রকৃষ্টোপকারকৈর্ম্মহামুদ্রাদিভির্ম্মহাশক্তৌ কুণ্ডলিন্যাং প্রবুদ্ধায়াং গতনিদ্রায়াং সত্যাং প্রাণো বায়ুঃ শূন্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রলীয়তে প্রলয়ং প্রাপ্নোতি। ব্যাপারাভাবঃ প্রাণস্য প্রলয়ঃ ॥ ১০ ॥

মৎস্যাসন ও ইন্দ্রাসন প্রভৃতি নানাবিধ বিচিত্র আসন এবং কুম্ভক, মুদ্রা ও অপরাপর নানাবিধ হঠযোগ-সাধনে কুলকুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিতা হন, কুণ্ডলিনীশক্তি জাগরিতা হইলে প্রাণবায়ু শূন্যে লয় পাইয়া থাকে অর্থাৎ প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করিয়া স্থিরভাবে অবস্থিতি করে ॥ ১০ ॥

উৎপন্নশক্তিবোধস্য ত্যক্তনিঃশেষকর্ম্মণঃ।
যোগিনঃ সহজাবস্থা স্বয়মেব প্রজায়তে ॥ ১১ ॥

উৎপন্নেতি। উৎপন্নো জাতঃ শক্তিবোধঃ কুণ্ডলীবোধো যস্য তস্য, ত্যক্তানি পরিহৃতানি নিঃশেষাণি সমগ্রাণি কর্ম্মাণি যেন তস্য যোগিনঃ। আসনেন কায়িকব্যাপারে ত্যক্তে প্রাণেন্দ্রিয়েষু ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। প্রত্যাহারধারণাধ্যানসম্প্রজ্ঞাতসমাধিভির্ম্মানসিকব্যাপারে ত্যক্তে বুদ্ধৌ ব্যাপারস্তিষ্ঠতি। অসঙ্গো হ্যয়ং পুরুষ ইতি শ্রুতেরপরিণামী শুদ্ধঃ পুরুষঃ সত্ত্বগুণাত্মিকা পরিণামিনী বুদ্ধিরিতি। পরবৈরাগ্যেণ দীর্ঘকালসম্প্রজ্ঞাতাভ্যাসেনৈব বা বুদ্ধিব্যাপারে পরিত্যক্ত নির্ব্বিকারস্বরূপাবস্থিতির্ভবতি সৈব সহজাবস্থা তূর্য্যাবস্থা জীবন্মুক্তিঃ স্বয়মেব প্রযত্নান্তরং বিনৈব প্রজায়তে প্রাদুর্ভবতি। যেন ত্যজসি তত্ত্যজেতি নিঃসঙ্গঃ প্রজ্ঞয়া ভবেদিতি চ শ্রুতেঃ ॥ ১১ ॥

যে সাধক কুলকুণ্ডলিনীশক্তিকে প্রবোধিত করিয়াছেন এবং যিনি কায়িক ও মানসিক কার্য্যসকল নিঃশেষপূর্ব্বক পরিত্যাগ করিয়াছেন সেই যোগীর স্বয়ংই সহজাবস্থা অর্থাৎ সমাধি জন্মিয়া থাকে। অপিচ আসনাদিদ্বারা কায়িকব্যাপার বিনাশ হয় এবং প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান ও সংপ্রজ্ঞাতসমাধি প্রভৃতির সাধনদ্বারা মানসিকব্যাপার বিনষ্ট হইয়া থাকে এবং পরমবৈরাগ্য ও সংপ্রজ্ঞাতসমাধি অধিকদিন অভ্যাসদ্বারা বুদ্ধিবৃত্তি নিবৃত্ত হয়, এইসকল সম্যক্‌রূপ সিদ্ধি হইলেই নির্ব্বিকাররূপে অবস্থিতি হয়। এই অবস্থাকেই জীবন্মুক্ত অবস্থা বলে। কুণ্ডলিনীশক্তির প্রবোধন ও সর্ব্বকর্ম্মনিবৃত্তি হইলে আপনা হইতেই সহজাবস্থা (সমাধি) উপস্থিত হয় ॥ ১১ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে শূন্যে বিশতি মানসে।
তদা সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি নির্ম্মূলয়তি যোগবিৎ ॥ ১২ ॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে বায়ৌ সুষুম্নাবাহিনি মধ্যনাড়ীপ্রবাহিনি সতি, মানসেঽন্তঃকরণে শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদহীনে ব্রহ্মণি বিশতি সতি তদা তস্মিন্ কালে যোগবিচ্চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞঃ সর্ব্বাণি কর্ম্মাণি সপ্রারব্ধানি নির্ম্মূলানি করোতি নির্ম্মূলয়তি নির্ম্মূলশব্দাত্তৎকরোতীতি ণিচ্ ॥ ১২ ॥

যে সময় প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীতে চলাচল করিতে থাকে এবং মন, দেশ, কাল, বস্তু ও পরিচ্ছেদরহিত পরব্রহ্মে প্রবেশ করে সেই সময় চিত্তবৃত্তিনিরোধজ্ঞ যোগী তাঁহার কর্ম্মসকল বিনাশ করিতে পারেন এই অবস্থায় পূর্ব্বজন্মার্জ্জিত কর্ম্মসকল ক্ষয় হইয়া থাকে ॥ ১২ ॥

অমরায় নমস্তুভ্যং সোঽপি কালস্ত্বয়া জিতঃ।
পতিতং বদনে যস্য জগদেতচ্চরাচরম্ ॥ ১৩ ॥

সমাধ্যভ্যাসেন প্রারব্ধকর্ম্মণোঽপ্যভিভবাজ্জিতকালং যোগিনং নমস্করোতি। অমরায়েতি। ন ম্রিয়ত ইত্যমরঃ তস্মা অমরায় চিরঞ্জীবিনে তুভ্যং যোগিনে নমঃ। সোঽপি দুর্ব্বারোঽপি কালো মৃত্যুস্ত্বয়া যোগিনা জিতোঽভিভূতঃ ইদং বাক্যং নমস্করণে হেতুঃ। স কঃ যস্য কালস্য বদনে মুখে এতদ্দৃশ্যমানং চরাচরং স্থাবরজঙ্গমং জগৎ সংসারঃ পতিতঃ। সোঽপি জগদ্ভক্ষকোঽপীত্যর্থঃ ॥ ১৩ ॥

যে যোগী সমাধিদ্বারা পূর্ব্বজন্মকৃত কর্ম্মসকল বিনাশকরত কালকে (মৃত্যুকে) পরাভূত করিয়াছেন, সেই যোগীকে নমস্কার করিতেছেন। যথা—যে যোগী দুর্নিবার কালকে পরাজয় করিয়া চিরজীবী হইয়াছেন তাঁহাকে নমস্কার। স্থাবরজঙ্গমাত্মক পরিদৃশ্যমান এই জগৎ যে কালের মুখে পতিত আছে, সেই কাল যখন যোগীকর্ত্তৃক পরাজিত তখন হে যোগি! তোমাকেই নমস্কার করিতেছি ॥ ১৩ ॥

চিত্তে সমত্বমাপন্নে বায়ৌ ব্রজতি মধ্যমে।
তদামরোলী বজ্রোলী সহজোলী প্রজায়তে ॥ ১৪ ॥

পূর্ব্বোক্তমমরোল্যাদিকং সমাধিসিদ্ধাবেব সিদ্ধ্যতীতি সমাধিনিরূপণানন্তরং সমাধিসিদ্ধৌ তৎসিদ্ধিরিত্যাহ চিত্ত ইতি। চিত্তেঽন্তঃকরণে সমত্বং ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহত্বং আপন্নে প্রাপ্তে সতি বায়ৌ প্রাণে মধ্যমে সুষুম্নায়াং ব্রজতি সতীতি চিত্তসমত্বে হেতুঃ। তদা তস্মিন্ কালে অমরোলী বজ্রোলী সহজোলী চ পূর্ব্বোক্তাঃ প্রজায়ন্তে নাজিতপ্রাণস্য ন চাজিতচিত্তস্য সিদ্ধ্যন্তীতি ভাবঃ ॥ ১৪ ॥

সমাধিসিদ্ধি হইলেই বজ্রোলী, অমরোলী ও সহজোলী এই মুদ্রাত্রয় সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া থাকে, ইহাই কথিত হইতেছে। যেসময় অন্তঃকরণের সমতা হয় অর্থাৎ ধ্যেয়াকারবৃত্তিপ্রবাহতা প্রাপ্ত হয় এবং প্রাণবায়ু মধ্যমানাড়ী সুষুম্নাতে গমন করে সেই সময় উক্ত মুদ্রাত্রয় সিদ্ধি হইয়া থাকে। যে যোগীর প্রাণ ও মনের জয় হয় নাই তাহার সিদ্ধিও হয় না ॥ ১৪ ॥

জ্ঞানং কুতো মনসি সম্ভবতীহ তাবৎ।
প্রাণোঽপি জীবতি মনো ম্রিয়তে ন যাবৎ।
প্রাণো মনো দ্বয়মিদং বিলয়ং নয়েদ্ যো।
মোক্ষং স গচ্ছতি নরো ন কথঞ্চিদন্যঃ॥ ১৫॥

হঠাভ্যাসং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীত্যাহ জ্ঞানমিতি। যাবৎপ্রাণো জীবতি। অপিশব্দাদিন্দ্রিয়াণি জীবন্তি ন তু ম্রিয়ন্তে। যাবন্মনো ন ম্রিয়তে কিন্তু জীবত্যেব। ইড়াপিঙ্গলাভ্যাং বহনং প্রাণস্য জীবনং, স্বস্ববিষয়গ্রহণমিন্দ্রিয়াণাং জীবনং,নানাবিষয়াকারবৃত্ত্যুৎপাদনং মনসো জীবনং, তত্তদ্ভাবতত্তন্মরণমত্র বিবক্ষিতং। নন্থ স্বরূপতস্তেষাং নাশস্তাবন্মনস্যন্তঃকরণে জ্ঞানমাত্মাপরোক্ষানুভবঃ কুতঃ সম্ভবতি ন কুতোঽপি প্রাণেন্দ্রিয়মনোবৃত্তীনাং জ্ঞানপ্রতিবন্ধকত্বাদিতি ভাবঃ। প্রাণো মনঃ ইদং দ্বয়ং যো যোগী বিলয়ং নাশং নয়েৎ স মোক্ষমাত্যন্তিকস্বরূপাবস্থানলক্ষণং গচ্ছতি প্রাপ্নোতি। ব্রহ্মরন্ধ্রে নির্ব্ব্যাপারস্থিতিঃ প্রাণস্য লয়ঃ॥ ধ্যেয়াকারাবেশাৎ। বিষয়ান্তরেণাপরেণ মনসো লয়োঽন্যঃ। অলীনপ্রাণোঽলীনমনাশ্চ কথঞ্চিদুপায়শতেনাপি ন মোক্ষং প্রাপ্নোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং যোগবীজে। নানাবিধৈর্ব্বিচারৈস্তু ন সাধ্যং জায়তে মনঃ। তস্মাত্তস্য জয়ঃ প্রায়ঃ প্রাণস্য জয় এব হীতি। নানামার্গৈঃ সুখদুঃখপ্রায়ং কৈবল্যং পরমং পদং। সিদ্ধমার্গেণ লভ্যেত নান্যথা শিবভাষিতমিতি চ। সিদ্ধমার্গো যোগমার্গঃ। এতেন যোগং বিনা জ্ঞানং মোক্ষশ্চ ন সিদ্ধ্যতীতি সিদ্ধং শ্রুতিস্মৃতীতিহাসপুরাণাদিষু চেদং প্রসিদ্ধং। তথাহি অথ তদ্দর্শনাভ্যুপায়ো যোগ ইতি। তদ্দর্শনমাত্মদর্শনং। অধ্যাত্মযোগাধিগমেন দেবং মত্বা ধীরো হর্ষশোকৌ জহাতীতি। শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদ্‌বেদ ইতি। যদা পঞ্চাবতিষ্ঠন্তে জ্ঞানানি মনসা সহ। বুদ্ধিশ্চ ন বিচেষ্টত তামাহুঃ পরমাং গতিং। তাং যোগমিতি মন্যন্তে স্থিরামিন্দ্রিয়ধারণাং অপ্রমত্তস্তদা ভবতীতি। যদাত্মতত্ত্বেন তু ব্রহ্মতত্ত্বং দয়োপমেনেহ যুক্তঃ প্রপশ্যেৎ। অজং ধ্রুবং সর্ব্বতত্ত্বৈর্ব্বিশুদ্ধং জ্ঞাত্বা দেবং মুচ্যতে সর্ব্বপাশৈঃ। ব্রহ্মণে ত্বা মহস ওমিত্যাত্মানং যুঞ্জীতেতি ত্রিরুন্নতঃ স্থাপ্য সমশরীরঃ তদীন্দ্রিয়াণি মনসা সন্নিবেশ্য ব্রহ্মাহ্বয়েন প্রতরেত বিদ্বান্ স্রোতাংসি সর্ব্বাণি ভয়াবহানীতি। ওমিত্যেবং ধ্যায়থ আত্মানমিত্যাদ্যাঃ শ্রুতয়ঃ। যতিধর্ম্মপ্রকারেণ মনুঃ। ভূতভাব্যানবেক্ষেত যোগেন পরমাত্মনঃ। দেহদ্বয়ং বিহায়াশু মুক্তো ভবতি বন্ধনাৎ। যাজ্ঞবল্ক্যস্মৃতৌ। ইজ্যাচারদমাহিংসাদানস্বাধ্যায়কর্ম্মণাং। অয়ং তু পরমো ধর্ম্মো যদ্যোগেনাত্মদর্শনং। মহর্ষিমাতঙ্গঃ। অগ্নিষ্টোমাদিকান্ সর্ব্বান্ বিহায় দ্বিজসত্তমঃ। যোগাভ্যাসরতঃ শান্তঃ পরং ব্রহ্মাধিগচ্ছতি। ব্রাহ্মণক্ষত্রিয়বিশাং স্ত্রীশূদ্রাণাং চ পাবনং। শান্তয়ে কর্ম্মণামন্যদ্যোগান্নাস্তি বিমুক্তয়ে। দক্ষস্মৃতৌ ব্যতিরেকমুখেনোক্তং। স্বসম্বেদ্যং হি তদ্ব্রহ্ম কুমারী স্ত্রীসুখং যথা। অযোগী নৈব জানাতি জাত্যন্ধো হি যথা ঘটমিত্যাদ্যাঃ স্মৃতয়ঃ। মহাভারতে যোগমার্গে ব্যাসঃ। অপি বর্ণাবকৃষ্টস্তু নারী বা ধর্ম্মকাঙ্ক্ষিণী। তাবপ্যেতেন মার্গেণ গচ্ছেতাং পরমাং গতিং। যদি বা সর্ব্বধর্ম্মজ্ঞো যদি বাপ্যকৃতী পুমান্। যদিবা ধার্ম্মিকঃ শ্রেষ্ঠো যদিবা পাপকৃত্তমঃ। যদিবা পুরুষব্যাঘ্রো যদিবা ক্লৈব্যধারকঃ। নরঃ সেব্য মহাদুঃখং জরামরণসাগরং। অপি জিজ্ঞাসমানোঽপি শব্দব্রহ্মাতিবর্ত্তত ইতি। ভগবদ্গীতায়াং। যুঞ্জন্নেবং সদাত্মানং যোগী নিয়তমানসঃ। শান্তিং নির্ব্বাণপরমাং মৎসংস্থামধিগচ্ছতি। যৎসাংখ্যৈঃ প্রাপ্যতে স্থানমিত্যাদি চ। আদিত্যপুরাণে। যোগাৎ সঞ্জায়তে জ্ঞানং যোগো মষ্যেকচিত্ততা। স্কন্দপুরাণে। আত্মজ্ঞানেন মুক্তিঃ স্যাত্তচ্চ যোগাদৃতে ন হি। স চ যোগশ্চিরং কালমভ্যাসাদেব সিদ্ধ্যতি। কূর্ম্মপুরাণে শিববাক্যং। অতঃপরং প্রবক্ষ্যামি যোগং পরমদুর্ল্লভং। যেনাত্মানং প্রপশ্যন্তি ভানুমন্তমিবেশ্বরং। যোগাগ্নির্দ্দহতি ক্ষিপ্রমশেষং পাপপঞ্জরং। প্রসন্নং জায়তে জ্ঞানং জ্ঞানান্নির্ব্বাণমৃচ্ছতি। গরুড়পুরাণে। তথা যতেত মতিমান্ যথা স্যান্নির্বৃতিঃ পরা। যোগেন লভ্যতে সা তু ন চান্যেন তু কেনচিৎ। ভবতাপেন তপ্তানাং যোগো হি পরমৌষধং। পরাবরপ্রসক্তা ধীর্যস্য নির্ব্বেদসম্ভবা। স চ যোগাগ্নিনা দগ্ধসমস্তক্লেশসঞ্চয়ঃ। নির্ব্বাণং পরমং নিত্যং প্রাপ্নোত্যেব ন সংশয়ঃ। সংপ্রাপ্তযোগসিদ্ধিস্তু পূর্ণো যস্ত্বাত্মদর্শনাৎ। ন কিঞ্চিদ্ দৃশ্যতে কার্য্যং তেনৈব সকলং কৃতং। আত্মারামঃ সদা পূর্ণঃ সুখমাত্যন্তিকং গতঃ। অতস্তস্যাপি নির্ব্বেদঃ পরানন্দময়স্য চ। তপসা ভাবিতাত্মানো যোগিনঃ সংযতেন্দ্রিয়াঃ। প্রতরন্তি মহাত্মানো যোগেনৈব মহার্ণবং। বিষ্ণুধর্ম্মেষু। যচ্ছ্রেয়ঃ সর্ব্বভূতানাং স্ত্রীণামপ্যুপকারকং। অপি কীটপতঙ্গানাং তন্নঃ শ্রেয়ঃ পরং বদ। ইত্যুক্তঃ কপিলঃ পূর্ব্বং দেবৈর্দ্দেবর্ষিভিস্তথা। যোগ এব পরং শ্রেয়স্তেষামিত্যুক্তবান্ পুরা। বাশিষ্ঠে,—দুঃসহা রাম সংসারবিষবেগবিসূচিকা। যোগগারুড়মন্ত্রেণ পাবনেনোপশাম্যতি।

নন্থ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যৈরপ্যপরোক্ষপ্রমাণং ভবতীতি কিমর্থমতিশ্রমসাধ্যে যোগে প্রয়াসঃ কার্য্যঃ। ন চ বাক্যজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বে প্রামাণ্যাসম্ভব ইতি বাচ্যং। তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানমপরোক্ষং অপরোক্ষবিষয়কত্বাৎ। চাক্ষুষঘটাদিপ্রত্যক্ষবদিত্যনুমানস্য প্রমাণত্বাৎ। ন চ বিষয়গতাপরোক্ষত্বস্য নীরূপত্বাদ্ধেত্বসিদ্ধিরিতিবাচ্যং। অজ্ঞানবিষয়চিত্ততত্তাদাত্ম্যাপন্নত্বান্যতররূপস্য তস্য সুনিরূপত্বাৎ। যথা হি ঘটাদৌ চক্ষুঃসন্নিকর্ষেণান্তঃকরণবৃত্তিদশায়াং তদধিষ্ঠানচৈতন্যাজ্ঞাননিবৃত্তৌ তচ্চৈতন্যস্যাজ্ঞানবিষয়তা তদ্বদ্ঘটস্যাজ্ঞানবিষয়চৈতন্যতাদাত্ম্যাপন্নত্বং চাপরোক্ষত্বং। তথা তত্ত্বমস্যাদিবাক্যেন শুদ্ধচৈতন্যাকারান্তঃকরণবৃত্ত্যুত্থাপনে সতি তদজ্ঞানস্য নিবৃত্তত্বেনৈব তত্ত্বস্যাজ্ঞানবিষয়ত্বাচ্চৈতন্যস্যাপরোক্ষত্বমিতি ন হেত্বসিদ্ধিঃ। ন চাপ্রয়োজকত্বং জ্ঞানগম্যত্বাপরোক্ষত্বং প্রত্যক্ষপরোক্ষবিষয়কত্বেন প্রয়োজকত্বাৎ। নন্বিন্দ্রিয়জত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বাভাবেন সুখাদিপরত্বে ব্যভিচারাৎ। অথবাভিব্যক্তচৈতন্যাভিন্নতয়া ভাসমানত্বং বিষয়স্যাপরোক্ষত্বং। অভিব্যক্তত্বং চ নিবৃত্ত্যাবরণকত্বং পরোক্ষবৃত্তিস্থলে বাবরণনিবৃত্ত্যভাবান্নাতিব্যাপ্তিঃ। সর্পাদিভ্রমজনকদোষবতস্তু নায়ং সর্পঃ কিন্তু রজ্জুরিতি বাক্যেন জায়মানা বৃত্তিস্তু নাবরণং নিবর্ত্তয়তীতি তত্র পরোক্ষ এব বিষয়ঃ। বেদান্তবাক্যজন্যং চ জ্ঞানমাবরণনিবর্ত্তকত্বাদপরোক্ষমেব তন্মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং। জ্ঞাননিবর্ত্তকপ্রমাণাসম্ভাবনাদিদোষসামান্যাভাববিশিষ্টস্যৈব তস্যাজ্ঞাননিবর্ত্তকত্বাৎ। কিঞ্চ তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুতিপ্রতিপন্নমুপনিষন্মাত্রাগম্যত্বং যোগগম্যত্বেনোপপন্নং স্যাৎ। তস্মাত্তত্ত্বমস্যাদিবাক্যাদেবাপরোক্ষমিতি চেন্ন। অনুমানস্যাপ্রয়োজকত্বাৎ। নচ প্রত্যক্ষম্প্রতি নিরুক্তাক্ষসামান্যং প্রতীন্দ্রিয়ত্বেন কারণতয়া তজ্জন্যত্বস্যৈব প্রয়োজকত্বান্নিত্যানিত্যসাধারণপ্রত্যক্ষত্বে তু ন কিঞ্চিৎপ্রয়োজকত্বমিতি তন্মতে তু প্রত্যক্ষবিশেষে ইন্দ্রিয়ং কারণং তদ্বিশেষে চ

শব্দবিশেষ ইত্যেবং কার্য্যকারণভাবদ্বয়ং স্যাৎ। ন চ মনসোঽনিন্দ্রিয়ত্বং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে বাধকাভাবাদিন্দ্রিয়াণাং মনোনাথ ইতি মনুষ্যমেবোদ্দিশ্য মনুষ্যাণাময়ং রাজেত্যাদিবদিন্দ্রিয়েষ্বেব কিঞ্চিদুৎকর্ষং ব্রবীতি। ন তু তস্যাপ্যনিন্দ্রিয়ত্বং তত্ত্বং চ ষট্‌স্বথণ্ডোপাধিবিশেষ এব। অতএব কর্ম্মেন্দ্রিয়ং তু পায্বাদি মনোনেত্রাদি ধীন্দ্রিয়মিতি প্রত্যক্ষং স্যাদৈন্দ্রিয়কমপ্রত্যক্ষমতীন্দ্রিয়মিতি চ শক্তিপ্রমাণভূতকোশেঽপীন্দ্রিয়াপ্রমাণকজ্ঞানস্যাপ্রত্যক্ষত্বং বদন্ মনস ইন্দ্রিয়ত্বজ্ঞাপকত্বং সংগচ্ছতে। ইন্দ্রিয়াণি দশৈকং চেতি গীতাবচনং মনস ইন্দ্রিয়ত্বে প্রমাণং। কিঞ্চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যজন্যং জ্ঞানং শাব্দং। শব্দজন্যত্বাদয়্যজেতেত্যাদিবাক্যজন্যজ্ঞানবদিত্যনেনাপরোক্ষবিরোধিশাব্দত্বসাধকেন সৎপ্রতিপক্ষঃ। ন চেদমপ্রয়োজকং। শাব্দং প্রত্যেব শব্দস্য জনকত্বেন লাঘবমূলকানুকূলতর্কাৎ। ত্বন্মতে তু শব্দাদপি প্রত্যক্ষস্বীকারেণ কার্য্যকারণভাবদ্বয়কল্পনে গৌরবং। অপিচ মনননিদিধ্যাসনাভ্যাং পূর্ব্বমপ্যুৎপন্নং। তব মতে পরোক্ষমপি নাজ্ঞাননিবর্ত্তকমিত্যজ্ঞাননিবৃত্তিম্প্রতি বাধজ্ঞানত্বেনৈব হেতুত্বমিতি গৌরবং। মম তু সমাধ্যভ্যাসপরিপাকেনাসম্ভাবনাদিসকলমলরহিতেনান্তঃকরণেনাত্মনি দৃষ্টে সতি দর্শনমাত্রাদেবাজ্ঞানে নিবৃত্তে ন কশ্চিদ্গৌরবাবকাশঃ। এষ সর্ব্বেষু ভূতেষু গূঢ়াত্মা ন প্রকাশতে। দৃশ্যতে ত্বগ্র্যয়া বুদ্ধ্যা সূক্ষ্ময়া সূক্ষ্মদর্শিভিঃ। যচ্ছেদ্বাঙ্মনসী প্রাজ্ঞ ইত্যারভ্যাজ্ঞাননিবৃত্ত্যর্থকেন মৃত্যুমুখাৎ প্রমুচ্যত ইত্যন্তেন কঠবল্লীস্থমৃত্যূপদেশেন সম্মতোঽয়মর্থ ইতি ন কশ্চিদত্র বিবাদ ইতি। যদি তু মননাদেঃ পূর্ব্বমুৎপন্নং জ্ঞানং পরোক্ষমেবেতি ন প্রতিবদ্ধস্বকৃতগৌরবমিতি মতমাদ্রিয়তে তদপি শ্রবণাদিভির্ম্মনঃসংস্কারে সিদ্ধেঽব্যবহিতোত্তরমাত্মদর্শনসম্ভবাত্তদুত্তরং বাক্যস্মরণাদিকল্পনং মহদ্গৌরবাপাদকমেব। নন্বু ন বয়ং কেবলেন তর্কেণ শব্দজন্যজ্ঞানস্যাপরোক্ষত্বং বদামঃ কিন্তু শ্রুত্যাপি। তথাহি। তং ত্বৌপনিষদং পুরুষং পৃচ্ছামীতি শ্রুত্যা চোপনিষদত্বং পুরুষস্য নোপনিষজ্জন্যবুদ্ধিবিষয়ত্বমাত্রং প্রত্যক্ষাদিগম্যেঽপ্যৌপনিষদত্বে ব্যবহারাপত্তেঃ। যথা হি দ্বাদশকপালেঽষ্টানাং কপালানাং সত্ত্বেঽপি দ্বাদশকপালসংস্কৃতেনাষ্টাকপালাদিব্যবহারঃ। যথা দ্বিপুত্রাদাবেকপুত্রাদিব্যবহারঃ। তথাত্রাপি নান্যত্র তথা ব্যবহার ইতি। উপনিষন্মাত্রগম্যত্বমেব প্রত্যয়ার্থঃ। তচ্চ মনোগম্যত্বেঽনুপপন্নমিতি চেন্ন। নহি প্রত্যয়েনোপনিষদ্ভিন্নং সর্ব্বং কারণত্বেন ব্যাবর্ত্ততে। শব্দাপরোক্ষবাদিনা ত্বয়াপ্যাত্মপরীক্ষে মন আদীনাং করণত্বস্যাঙ্গীকারাৎ। কিন্তু পুরাণাদিশব্দান্তরমেব শ্রোতব্যঃ শ্রুতিবাক্যেভ্য ইতি স্মরণাৎ স চার্থো মমাপি সম্মত ইতি ন কিঞ্চিদেতৎ। প্রমাণান্তরব্যাবৃত্তৌ তাৎপর্য্যকল্পনং চাত্মপরোক্ষে শব্দস্য প্রমাণত্বে সিদ্ধ এব বক্তুমুচিতং। শব্দান্তরব্যাবৃত্তিতাৎপর্য্যং তু শ্রুত্যাদিসম্মতত্বাৎ কল্পয়িতুমুচিতমেব। এবং স্থিতে মনসৈবানুদ্রষ্টব্যং মনসৈবেদমাপ্তব্যামিত্যাদিশ্রুতয়োঽপ্যাঞ্জস্যেন প্রতিপাদিতা ভবেয়ুঃ। যত্তু কৈশ্চিদুক্তং। দর্শনবৃত্তিম্প্রতি মনোমাত্রস্যোপাদানত্বপরায়ত্তা শ্রুতয়ো ন বিরুদ্ধস্ত ইতি তদতীব বিচারাসহং। যতঃ প্রমাণাকাঙ্ক্ষায়াং প্রবৃত্তস্তাঃ কথমুপাদানপরা ভবেয়ুঃ। কামঃ সঙ্কল্পো বিচিকিৎসেত্যাদিশ্রুত্যা সাবধারণয়া সর্ব্বাসাং বৃত্তীনাং মনোমাত্রোপাদানকত্বে বোধিতে আকাঙ্ক্ষাভাবেনোপাদানতাৎপর্য্যকত্বেন বর্ণয়িতুং কথং শক্যেরন্। পূর্ব্বং দ্বিতীয়বল্ল্যাং প্রণবস্য ব্রহ্মবোধকত্বেনোক্তেস্তস্যাপ্যপরোক্ষহেতুত্বমিতি শঙ্কাং নিবারয়িতুং মনসৈবানুদ্রষ্টব্যমিত্যাদি সাবধারণবাক্যানীত্যেব বর্ণয়িতুং শক্যানি স্যুরিত্যলমতিবাগ্‌জালেন। বস্তুতস্তু যোগিনাং সমাধৌ দূরবিপ্রকৃষ্টপদার্থজ্ঞানং সর্ব্বশাস্ত্রপ্রসিদ্ধং ন পরোক্ষং। তদানীং পরোক্ষসামগ্র্যভাবাৎ। নাপি স্মরণং তেষাং পূর্ব্ববিশিষ্যানন্নুভবাৎ। নাপি সুখাদিজ্ঞানবৎ সাক্ষিরূপং অপসিদ্ধান্তাৎ। নাপ্যপ্রমাণকং প্রমাসামান্যে করণনিয়মাৎ। নাপি চক্ষুরাদিজন্যং তেষামসন্নিকর্ষাৎ তস্মান্মানসিকী প্রমৈব সা বাচ্যেতি মনস ইন্দ্রিয়ত্বং প্রমাণত্বং চ দুরপহ্নবমেবেতি। যেঽপি যোগশ্রুত্যোঃ সমুচ্চয়ং কল্পয়ন্তি তেষামপি পূর্ব্বোক্তদূষণগণস্তদবস্থ এব। তস্মাদ্যোগজন্যসংস্কারসচিবমনোমাত্রগম্য আত্মেতি সিদ্ধং। ন চ কামিনীং ভাবয়তো ব্যবহিতকামিনীসাক্ষাৎকারস্যেব ভাবনাজন্যত্বেনাত্মসাক্ষাৎকারস্যাপ্রমাত্বপ্রসঙ্গঃ। অবাধিতবিষয়ত্বাৎ দোষজন্যত্বাভাবাচ্চ। কামিনীসাক্ষাৎকারস্য তু বাধিতবিষয়ত্বাদ্দোষজন্যত্বাচ্চাপ্রামাণ্যং ন। ভাবনাজন্যত্বাৎ। ন চ ভাবনাসমাধেজ্ঞাপকত্বে প্রমাণান্তরাপাতঃ। তস্যা মনঃসহকারিত্বাৎ প্রমাণনিরূপণানিপুণৈর্নৈয়ায়িকাদিভিরপি যোগজপ্রত্যক্ষস্যালৌকিকপ্রত্যক্ষেঽন্তর্ভাবঃ কৃতঃ। যোগজালৌকিকসন্নিকর্ষেণ যোগিনো ব্যবহিতবিপ্রকৃষ্টসূক্ষ্মার্থমাত্মানমপি যথার্থং পশ্যন্তি। তথা চ পাতঞ্জলসূত্রে। ঋতম্ভরা তত্র প্রজ্ঞা শ্রুতানুমানপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়াবিশেষার্থত্বাত্তত্র সমাধৌ যা প্রজ্ঞাস্যাঃ শ্রুতং শ্রবণং শাব্দবোধঃ। অনুমননমনুমানং যৌক্তিকজ্ঞানং তদ্রূপপ্রজ্ঞাভ্যামন্যবিষয়া বিষয়াঃ কুতঃ। বিশেষার্থত্বাৎ। বিশেষো নির্ব্বিকল্পোঽর্থো বিষয়ো যস্যাঃ সা তথা তস্যাভাবস্তথাত্বং তস্মাচ্ছব্দস্যাপদার্থতাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈবানুমানস্য ব্যাপকত্বাবচ্ছেদকপুরস্কারেণৈব ধীজনকত্বনিয়মেন তদ্‌গ্রহণে যোগ্যবিশেষ্যমাত্রপরত্বাদিত্যর্থঃ। অত্র বাদরায়ণকৃতং ভাষ্যং। শ্রুতমাগমবিজ্ঞানং তৎসামান্যবিষয়ং নহ্যাগমেন শক্যো বিশেষোঽভিধাতুং কস্মান্নহি বিশেষেণ কৃতসঙ্কেতঃ শব্দ ইত্যারভ্য সমাধিপ্রজ্ঞানিগ্রাহ্য এব সবিশেষো ভূতসূক্ষ্মগতো বা পুরুষগতো বেতি। যোগবীজে। জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোঽপি ধর্ম্মজ্ঞোঽপি জিতেন্দ্রিয়ঃ। বিনা যোগেন দেবোঽপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে!। কিঞ্চ। তদেব সক্তঃ সহ কর্ম্মণেতি লিঙ্গং মনো যত্র নিষিক্তমস্যেতি শ্রুতেঃ। কারণং গুণসঙ্গোঽস্য সদসদ্‌যোনিজন্মসু ইতি স্মৃতেশ্চ দেহাবসানসময়ে যত্র রাগাদ্যপবুদ্ধো ভবতি তামেব যোনিং জীবঃ প্রাপ্নোতীতি যোগহীনস্য জন্মান্তরং স্যাদেব মরণসময়ে সমুদ্ভূতবৈক্লব্যস্যাযোগিনা বারয়িতুমশক্যত্বাৎ। তদুক্তং যোগবীজে। দেহাবসানসময়ে চিত্তে যদ্‌যদ্বিভাবয়েৎ। তত্তদেব ভ[illegible]বেজ্জীব ইত্যেবং জন্মকারণং। দেহান্তে কিং ভবেজ্জন্ম তত্র জানন্তি [illegible]নবাঃ। তস্মাজ্‌জ্ঞানঞ্চ বৈরাগ্যং জপশ্চ কেবলং শ্রমঃ। পিপীলিকা [illegible]দা লগ্না দেহে জ্ঞানাদ্বিমুচ্যতে। অসৌ কিং বৃশ্চিকৈর্দ্দষ্টো দেহান্তে ব[illegible] কথং সুখী। যোগিনাং তু যোগবলেনান্তকালেঽপ্যাত্মভাবনয়া নোৎ[illegible] এবেতি ন স্যাজ্জন্মান্তরং। তদুক্তং ভগবতা। প্রয়াণকালে মনসাঽচলে[illegible] ভক্ত্যা যুক্তো যোগবলেন চৈব ইত্যাদিনা। শতং চৈকা হৃদয়স্য না[illegible]ড্য ইত্যাদি শ্রুতেশ্চ। ন চ তত্ত্বমস্যাদিবাক্যস্যাপরোক্ষজ্ঞানজনকত্[illegible]ত্ব তদ্বিচারস্য বৈয়র্থ্যমেবেতি শঙ্ক্যং। বাক্যবিচারজন্যজ্ঞানস্য যো[illegible] মহান্[illegible]রাঽপরোক্ষজ্ঞানসাধনত্বাৎ। অত্র চ যোগবীজে। গৌরীশ্বরসম্বাদো ভবতি, ততঃ কিঞ্চিল্লিখ্যতে। দেব্যুবাচ। “জ্ঞানিনস্তু মৃতা যে বৈ তেষাং দেহান্তে[illegible]দৃশী। গতিঃ কথয় দেবেশ কারুণ্যামৃতবারিধে। ঈশ্বর উবাচ। [illegible]ানিনা পুণ্যাৎ পাপাৎ ফলমবাপ্যতে। যাদৃশং তু ভবেত্তত্তদ্ভুক্ত্বা

জ্ঞানী পুনর্ভবেৎ। পশ্চাৎ পুণ্যেন লভতে সিদ্ধেন সহ সঙ্গতিং। ততঃ সিদ্ধস্য কৃপয়া যোগী ভবতি নান্যথা। ততো নশ্যতি সংসারো নান্যথা শিবভাষিতং। দেব্যুবাচ। জ্ঞানাদেব হি মোক্ষং চ বদন্তি জ্ঞানিনঃ সদা। ন কথং সিদ্ধযোগেন যোগঃ কিং মোক্ষদো ভবেৎ। ঈশ্বর উবাচ। জ্ঞানেনৈব হি মোক্ষো হি তেষাং বাক্যং তু নান্যথা। সর্ব্বে বদন্তি খড়্গেন জয়ো ভবতি তর্হি কিং। বিনা যুদ্ধেন বীর্য্যেণ কথং জয়মবাপ্নুয়াৎ। তথা যোগেন রহিতং জ্ঞানং মোক্ষায় নো ভবেৎ"। ননু জনকাদীনাং যোগমন্তরেণাপ্যপ্রতিবদ্ধজ্ঞানমোক্ষয়োঃ শ্রবণাৎ কথং যোগাদেবাপ্রতিবদ্ধজ্ঞানং মোক্ষশ্চেতি চেৎ। উচ্যতে। তেষাং পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগসংস্কারাজ্জ্ঞানপ্রাপ্তিরিতি পুরাণাদৌ শ্রূয়তে। তথাহি। জৈগীষব্যো যথা বিপ্রো যথা চৈবাসিতাদয়ঃ। ক্ষত্রিয়া জনকাদ্যাস্তু তুলাধারাদয়ো বিশঃ। সংপ্রাপ্তাঃ পরমাং সিদ্ধিং পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগতঃ। ধর্ম্মব্যাধাদয়ঃ সপ্ত শূদ্রাঃ পৈলবকাদয়ঃ। মৈত্রেয়ী সুলভা শার্ঙ্গী শাণ্ডিলী চ তপস্বিনী। এতে চান্যে চ বহবো নীচযোনিগতা অপি। জ্ঞাননিষ্ঠাং পরাং প্রাপ্তাঃ পূর্ব্বাভ্যস্তস্বযোগত ইতি। কিঞ্চ পূর্ব্বজন্মানুষ্ঠিতযোগাভ্যাসপুণ্যতারতম্যেন কেচেদ্ব্রহ্মত্বং কেচিদ্ব্রহ্মপুত্রত্বং কেচিদ্দেবর্ষিত্বং কেচিদ্ব্রহ্মর্ষিত্বং কেচিন্মুনিত্বং কেচিদ্রুত্বংচ প্রাপ্তাঃ সন্তি। তত্রোপদেশমন্তরেণৈবাত্মসাক্ষাৎকারবন্তো ভবেয়ুঃ। তথাহি। হিরণ্যগর্ভবশিষ্ঠনারদসনৎকুমারবামদেবশুকাদয়ো জন্মসিদ্ধা ইত্যেব পুরাণাদিষু শ্রূয়তে। যত্তু ব্রাহ্মণ এব মোক্ষাধিকারীতি শ্রূয়তে পুরাণাদৌ তদযোগিপরং। তদুক্তং গরুড়পুরাণে। যোগাভ্যাসো নৃণাং যেষাং নাস্তি জন্মান্তরাদৃতঃ। যোগস্য প্রাপ্তয়ে তেষাং শূদ্রবৈশ্যাদিকক্রমঃ। স্ত্রীত্বাচ্ছূদ্রত্বমভ্যেতি ততো বৈশ্যত্বমাপ্নুয়াৎ। ততশ্চ ক্ষত্রিয়ো বিপ্রঃ কৃপাহীনস্ততো ভবেৎ। অনূচানঃ স্মৃতো যজ্বা কর্ম্মন্যাসী ততঃ পরং। ততো জ্ঞানিত্বমভ্যেতি যোগী মুক্তিং ক্রমাল্লভেদিতি। শূদ্রবৈশ্যাদিক্রমাদ্যোগী ভূত্বা মুক্তিং লভেদিত্যর্থঃ। ইত্থং চ যোগে সর্ব্বাধিকারশ্রবণাদ্যোগোৎপন্নতত্ত্বজ্ঞানেন সর্ব্ব এব মুচ্যন্ত ইতি সিদ্ধং। যোগিনস্তু ভ্রষ্টস্যাপি ন শূদ্রাদিক্রমঃ। শুচীনাং শ্রীমতাং গেহে যোগভ্রষ্টোঽভিজায়তে। অথবা যোগীনামেবেত্যাদি ভগবদ্বচনাদিত্যলং ॥ ১৫ ॥

হঠযোগের প্রধান্য অর্থাৎ হঠযোগ অভ্যাস ভিন্ন যে কোনরূপেই মোক্ষলাভ হইতে পারে না তাহাই বলিতেছেন। যথা—যে পর্য্যন্ত প্রাণ এবং ইন্দ্রিয়ের মরণ না হয় * ও মন জীবদবস্থায় থাকে সেই পর্য্যন্ত মনের আত্মসাক্ষাৎকার কিছুতেই হয় না, কারণ প্রাণ, ইন্দ্রিয় এবং নানাবিধ মানসিক বৃত্তি এইসকল জ্ঞানের অন্তরায়। ব্যাপারহীন হইয়া প্রাণবায়ুর ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিতিই প্রাণের লয়, বিষয়ান্তর-বৃত্তিশূন্যতা মনের লয় বলিয়া জানিবে। যে ব্যক্তির প্রাণ-লয় ও মন-লয় হয় নাই, সে ব্যক্তি কিছুতেই মোক্ষলাভ করিতে পারেন না। পরন্তু শত শত উপায় অবলম্বন করিলেও তাহা নিষ্ফল হইয়া থাকে। অপিচ যে যোগী প্রাণ ও মন এই উভয়কে লয় করিতে পারিয়াছেন তিনিই আত্যন্তিক মোক্ষলাভ করিতে সমর্থ হন ॥ ১৫ ॥

জ্ঞাত্বা সুষুম্নাসম্ভেদং কৃত্বা বায়ুং চ মধ্যগম্।
স্থিত্বা সদৈব সুস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধয়েৎ ॥ ১৬ ॥

প্রাণমনসোর্ল্লয়ং বিনা মোক্ষো ন সিদ্ধ্যতীত্যুক্তং। তত্র প্রাণলয়েন মনসোঽপি লয়ঃ সিদ্ধ্যতীতি তল্লয়রীতিমাহ। জ্ঞাত্বেতি। সদৈব সর্ব্বদৈব সুস্থানে শোভনে স্থানে সুরাজ্যে ধার্ম্মিকে দেশে ইত্যাদ্যুক্তলক্ষণে স্থিত্বা স্থিতিং কৃত্বা বসতিং কৃত্বেত্যর্থঃ। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যাঃ সম্ভেদং শোভনং ভেদনপ্রকারং জ্ঞাত্বা গুরুমুখাদ্বিদিত্বা বায়ুং প্রাণং মধ্যগং মধ্যনাড়ীসঞ্চারিণং কৃত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে মূর্দ্ধাবকাশে নিরোধয়েন্নিতরাং রুদ্ধং কুর্য্যাৎ। প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধো লয়ঃ প্রাণলয়ে জাতে মনোঽপি লীয়তে। তদুক্তং বাশিষ্ঠে।"অভ্যাসেন পরিস্পন্দে প্রাণানাং ক্ষয়মাগতে। মনঃ প্রশমমায়াতি নির্ব্বাণমবশিষ্যত" ইতি। প্রাণমনসোর্ল্লয়ে সতি ভাবনাবিশেষরূপসমাধিসহকৃতেনান্তঃকরণেনাবাধিতাত্মসাক্ষাৎকারো ভবতি তদা জীবন্নেব মুক্তঃ পুরুষো ভবতি॥ ১৬ ॥

প্রাণ এবং মনের লয় ভিন্ন যে মোক্ষলাভ হয় না ইহা পূর্ব্বেই কথিত হইয়াছে, এইক্ষণ প্রাণের লয় হইলেই যে মনের লয় সিদ্ধি হইয়া থাকে তাহা এবং কিরূপে প্রাণের লয় হয় এই উভয়ের নিয়ম বলিতেছেন। সর্ব্বদা সুস্থানে অর্থাৎ ধার্ম্মিকদেশে বাস করিয়া মধ্যমানাড়ী সুষুম্নার ভেদনপ্রকার উত্তমরূপে অবগত হইয়া পরে প্রাণবায়ুকে সুষুম্নার মধ্যে প্রবেশপূর্ব্বক ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধ করিবে, এইরূপ নিরুদ্ধ করিলেই প্রাণবায়ুর লয় হয়, প্রাণবায়ুর লয় হইলেই মনেরও লয় হইয়া থাকে ॥ ১৬ ॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ ধত্তঃ কালং রাত্রিন্দিবাত্মকম্।
ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্য গুহ্যমেতদুদাহৃতম্ ॥ ১৭ ॥

প্রাণলয়ে কালজয়ো ভবতীত্যাহ। সূর্য্যাচন্দ্রমসাবিতি। সূর্য্যশ্চ চন্দ্রমাশ্চ সূর্য্যাচন্দ্রমসৌ। দেবতাদ্বন্দ্বে চেত্যানঙ্। রাত্রিশ্চ দিবা চ রাত্রিন্দিবং। অচতুরেত্যাদিনা নিপাতিতঃ। রাত্রিন্দিবং আত্মা স্বরূপং যস্য স রাত্রিন্দিবাত্মকস্তং রাত্রিন্দিবাত্মকং কালং সময়ং ধত্তো বিধত্তঃ কুরুতঃ। সুষুম্না সরস্বতী কালস্য সূর্য্যাচন্দ্রমোভ্যাং কৃতস্য রাত্রিন্দিবাত্মকস্য সময়স্য ভোক্ত্রী ভক্ষিকা বিনাশিকা। এতদ্গুহ্যং রহস্যমুদাহৃতং কথিতং। অয়ং ভাবঃ। সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং সূর্য্যো বহতি সার্দ্ধং ঘটিকাদ্বয়ং চন্দ্রো বহতি। যদা সূর্য্যো বহতি তদা দিনমুচ্যতে। যদা চন্দ্রো বহতি তদা রাত্রিরুচ্যতে। পঞ্চঘটিকামধ্যে রাত্রিন্দিবাত্মকঃ কালো ভবতি। লৌকিকাহোরাত্রমধ্যে যোগিনাং দ্বাদশাহোরাত্রাত্মকঃ কালব্যবহারো ভবতি। তাদৃশকালমানেন জীবানামায়ুর্ম্মানমস্তি। যদা সুষুম্নামার্গেণ বায়ুর্ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো ভবতি তদা রাত্রিন্দিবাত্মকস্য কালস্যাভাবাদুক্তং ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি। যাবদ্ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুর্লীয়তে তাবদ্যোগিন আয়ুর্ব্বর্দ্ধতে। দীর্ঘকালাভ্যস্তসমাধির্যোগী পূর্ব্বমেব মরণকালং জ্ঞাত্বা ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়ুং নীত্বা কালং নিবারয়তি স্বেচ্ছয়া দেহত্যাগঞ্চ করোতীতি ॥ ১৭ ॥

যে যোগী প্রাণবায়ুকে লয় করিতে সমর্থ হন্ তাহার নিকট

* ইড়া ও পিঙ্গলা এই উভয়নাড়ীদ্বারা যে প্রাণবায়ু প্রবাহিত হয়, তাহাই প্রাণের জীবন, ইন্দ্রিয়গণের স্বীয় স্বীয় বিষয় গ্রহণ অর্থাৎ দর্শনেন্দ্রিয়ের রূপ দর্শন ও শ্রবণেন্দ্রিয়ের শব্দ শ্রবণ এইসকল ইন্দ্রিয়গণের জীবন এবং নানাবিষয়েতে যে বৃত্তি উৎপাদন করে তাহাই মনের জীবন, আর এইসকলের অভাবই প্রাণাদির মরণ, ফলত প্রাণাদির বিনাশ তাহাদিগের মরণ নহে।

কাল (মৃত্যু) ও পরাজিত হন এই অভিপ্রায়ে বলিতেছেন।—দিবারাত্রিরূপ কালকে সূর্য্য এবং চন্দ্র বিভাগ করিতেছেন, চন্দ্রসূর্য্যকর্ত্তৃক বিভাগীকৃত ঐ দিবারাত্রিরূপ কালকে সুষুম্নানাড়ীস্বরূপা সরস্বতী ভক্ষণ অর্থাৎ বিনাশ করেন, এইকথা অতিশয় গোপনীয়। ইহার ভাবার্থ এই যে, আড়াইদণ্ডকাল সূর্য্যনাড়ী (পিঙ্গলা) প্রবাহিত হয় এবং আড়াইদণ্ডকাল চন্দ্রনাড়ী (ইড়া) প্রবাহিত হয়, যে সময় সূর্য্যনাড়ী প্রবাহিত হয় সেই সময় দিবা, যে সময় চন্দ্রনাড়ী প্রবাহিত হয় সেই সময় রাত্রি এইরূপে পাঁচদণ্ডের মধ্যে এক দিবা রাত্রি হয়। মনুষ্যদিগের একদিবারাত্রি মধ্যে যোগিদিগের দ্বাদশ অহোরাত্র হইয়া থাকে। এইরূপ কালের পরিমাণানুসারেই প্রাণীদিগের পরমায়ুর পরিমাণ হয়। যে সময় প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গে ব্রহ্মরন্ধ্রে লয় প্রাপ্ত হয় সেইসময় দিবারাত্রিরূপ কালের বিনাশ হয়; এইনিমিত্ত সুষুম্নানাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলে। যোগিদিগের প্রাণবায়ু যে পর্য্যন্ত ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন থাকে সেই পর্য্যন্ত তাঁহাদের পরমায়ু বৃদ্ধি হইয়া থাকে। যোগিরা সুদীর্ঘকালপর্য্যন্ত সমাধি অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহারা পূর্ব্বেই পরমায়ুর কালনিরূপণ করিতে পারেন এনিমিত্ত যোগিরা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রাণবায়ু সংস্থাপন করিয়া থাকেন এবং স্বেচ্ছাপূর্ব্বক প্রাণত্যাগ করেন ॥ ১৭ ॥

দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীদ্বারাণি পঞ্জরে।
সুষুম্না শাম্ভবী শক্তিঃ শেষাস্ত্বেব নিরর্থকাঃ ॥ ১৮ ॥

দ্বাসপ্ততীতি। পঞ্জরে পঞ্জরবচ্ছিরাস্থিভির্ব্বদ্ধে শরীরে দ্ব্যাভ্যামধিকা সপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিঃ দ্বাসপ্ততিসংখ্যকানি সহস্রাণি দ্বাসপ্ততিসহস্রাণি নাড়ীনাং শিরাণাং দ্বারাণি বায়ুপ্রবেশমার্গাঃ সন্তি সুষুম্না মধ্যনাড়ী শাম্ভবী-শক্তিরস্তি শং সুখং ভবত্যস্মাদ্ভক্তানামিতি শম্ভুরীশ্বরস্তস্যেয়ং শাম্ভবী। ধ্যানেন শম্ভুপ্রাপকত্বাৎ। শম্ভোরাবির্ভাবজনকত্বাদ্বা শাম্ভবী। যদ্বা শং সুখরূপো ভবতি তিষ্ঠতীতি শম্ভুরাত্মা তস্যেয়ং শাম্ভবী চিদভিব্যক্তিস্থান-ত্বাদ্ধ্যানেনাত্মসাক্ষাৎকারহেতুত্বাচ্চ। শেষা ইড়াপিঙ্গলাদয়স্তু নিরর্থকা এব নির্গতোঽর্থঃ প্রয়োজনং যাসাং তা নিরর্থকাঃ পূর্ব্বোক্তপ্রয়োজনা-ভাবাৎ ॥ ১৮ ॥

পঞ্জরসদৃশ শিরা ও অস্থিদ্বারা সম্বদ্ধদেহে দ্বিসপ্ততিসহস্র নাড়ী বিদ্যমান্ আছে, ঐসকল নাড়ীই বায়ুপ্রবেশের পথস্বরূপ, এই সকল নাড়ীর মধ্যে সুষুম্নানাড়ীতে শাম্ভবীশক্তি বর্ত্তমান আছেন। এই শাম্ভবীশক্তিই যোগিদিগকে সুখপ্রদান করেন। সাধকদিগের সুখোৎপাদন করেন বলিয়াই ইহাঁর নাম শাম্ভবী কিম্বা এই শক্তিপ্রভাবে শম্ভুর আবির্ভাব হয় বলিয়া ইহার নাম শাম্ভবী। অথবা এই শক্তির ধ্যান করিলেই আত্ম-সাক্ষাৎকার লাভ হয় এ নিমিত্ত ইহাঁকে শাম্ভবীশক্তি বলে। অতএব সুষুম্নানাড়ীই সাধকদিগের কার্য্য সম্পাদিকা, অন্যান্য ইড়াপিঙ্গলাদিনাড়ী ঐপ্রকার কার্য্যসাধন করিতে পারে না এনিমিত্ত উহারা অনর্থক বলিয়া অভিহিত হইয়া থাকে ॥ ১৮ ॥

বায়ুঃ পরিচিতো যস্মাদগ্নিনা সহ কুণ্ডলীম্।
বোধয়িত্বা সুষুম্নায়াং প্রবিশেদনিরোধতঃ ॥ ১৯ ॥

বায়ুরিতি। যস্মাৎ পরিচিতোঽভ্যস্তো বায়ুস্তস্মাদগ্নিনা জঠরাগ্নিনা সহ কুণ্ডলীং শক্তিং বোধয়িত্বা অনিরোধতোঽপ্রতিবন্ধাৎ সুষুম্নায়াং সরস্বত্যাং প্রবিশেৎ বায়োঃ সুষুম্নাপ্রবেশার্থমভ্যাসঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ ॥ ১৯ ॥

যেরূপে বায়ু অভ্যাস করিবে সেইরূপে উদরস্থ অগ্নির সহিত কুল-কুণ্ডলিনীকে জাগরিতা করিয়া সুষুম্নামধ্যে প্রবেশিত করিবে। যাহাতে প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীমধ্যে সহজে প্রবেশ করিতে পারে সেইরূপই অভ্যাস করিবে ॥ ১৯ ॥

সুষুম্নাবাহিনি প্রাণে সিদ্ধ্যত্যেব মনোন্মনী।
অন্যথা ত্বিতরাভ্যাসাঃ প্রায়াসায়ৈব যোগিনাম্ ॥ ২০ ॥

সুষুম্নেতি। প্রাণে সুষুম্নাবাহিনি সতি মনোন্মনী উন্মন্যবস্থা সিদ্ধ্য-ত্যেব। অন্যথা প্রাণে সুষুম্নাবাহিন্যসতি তু ইতরাভ্যাসাঃ সুষুম্নেতরা-ভ্যাসা যোগিনাং যোগাভ্যাসিনাং প্রয়াসায়ৈব শ্রমায়ৈব ভবন্তীত্যর্থঃ ॥২০॥

সুষুম্নানাড়ীমধ্যে প্রণবায়ুকে প্রবাহিত করিতে পারিলেই উন্মনী অবস্থা সিদ্ধি হইয়া থাকে। যদি প্রাণবায়ুকে সুষুম্নামার্গে প্রবাহিত করিতে না পারা যায় তাহা হইলে যোগাভ্যাসিদিগের সকল পরিশ্রমই নিস্ফল হইয়া থাকে ॥ ২০ ॥

পবনো বধ্যতে যেন মনস্তেনৈব বধ্যতে।
মনশ্চ বধ্যতে যেন পবনস্তেন বধ্যতে ॥ ২১ ॥

পবন ইতি। যেন যোগিনা পবনঃ প্রাণবায়ুর্ব্বধ্যতে বদ্ধঃ ক্রিয়তে তেনৈব যোগিনা মনো বধ্যতে। যেন মনো বধ্যতে তেন পবনো বধ্যতে। মনঃপবনয়োরেকতরে বদ্ধে উভয়ং বদ্ধং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ২১ ॥

যে যোগাভ্যাসি ব্যক্তি প্রাণবায়ুকে সংযত করিতে সমর্থ হইয়াছেন তিনি মনকেও সংযত করিতে সমর্থ হন, আর মনকে যে বদ্ধ করিয়াছেন তিনি প্রাণবায়ুকেও বদ্ধ করিতে পারেন। অর্থাৎ প্রাণবায়ু এবং মন এই উভয়ের মধ্যে যে কোন একটী বদ্ধ ও সংযত হইলে উভয়ই বদ্ধ এবং সংযত হইয়া থাকে ॥ ২১ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্য বাসনা চ সমীরণঃ।
তয়োর্ব্বিনষ্ট একস্মিংস্তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ ॥ ২২ ॥

হেতুদ্বয়ং তু চিত্তস্যেতি। চিত্তস্য প্রবৃত্তৌ হেতুদ্বয়ং কারণদ্বয়মস্তি কিন্তদিত্যাহ। বাসনা ভাবনাখ্যঃ সংস্কারঃ সমীরণঃ প্রাণবায়ুশ্চ তয়ো-র্ব্বাসনাসমীরণয়োরেকস্মিন্বিনষ্টে সতি ক্ষীণে সতি তৌ দ্বাবপি বিনশ্যতঃ। অয়মাশয়ঃ। বাসনাক্ষয়ে সমীরণচিত্তে ক্ষীণে ভবতঃ। সমীরণে ক্ষীণে চিত্তবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। চিত্তে ক্ষীণে সমীরণবাসনে ক্ষীণে ভবতঃ। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। "দ্বে বীজে রাম ! চিত্তস্য প্রাণস্পন্দনবাসনে। একস্মিংশ্চ তয়োর্নষ্টে ক্ষিপ্রং দ্বে অপি নশ্যতঃ"। তত্রৈব ব্যতিরেকেণোক্তং। "যাব-দ্বিলীনং ন মনো ন তাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ। ন ক্ষীণা বাসনা যাবচ্চিত্তং তাবন্ন শাম্যতি। ন যাবদ্ যাতি বিজ্ঞানং ন তাবচ্চিত্তসংশয়ঃ। যাবন্ন চিত্তোপ-শমো ন তাবত্তত্ত্ববেদনং। যাবন্ন বাসনানাশস্তাবত্তত্ত্বাগমঃ কুতঃ। যাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্নতাবদ্বাসনাক্ষয়ঃ। তত্ত্বজ্ঞানং মনোনাশো বাসনাক্ষয় এব চ। মিথঃ কারণতাং গত্বা দুঃসাধ্যানি স্থিতান্যতঃ। ত্রয় এতে সমং যাবন্ন স্বভ্যস্তা মুহুর্মুহুঃ। তাবন্ন তত্ত্বসংপ্রাপ্তির্ভবত্যপি সমাশ্রিতৈঃ ॥ ২২ ॥

বাসনা এবং প্রাণবায়ু এই উভয়ই চিত্তের প্রবৃত্তিবিষয়ে কারণ বলিয়া

অভিহিত হয়। বাসনা এবং প্রাণবায়ু এই দুইয়ের মধ্যে যে কোন একটী ক্ষয় হইলে উক্ত উভয়ই বিনষ্ট হইয়া থাকে। অর্থাৎ বাসনা ক্ষীণ হইলে প্রাণবায়ু ও চিত্ত ক্ষীণ হয়, প্রাণবায়ু ক্ষীণ হইলে চিত্ত ও বাসনা ক্ষয় হয় এবং চিত্তের বিনাশে বাসনা ও প্রাণবায়ু উভয়েরই বিনাশ হইয়া থাকে। যোগবাশিষ্ঠে লিখিত আছে যে, যে পর্য্যন্ত মন লয় প্রাপ্ত না হয় সেই পর্য্যন্ত বাসনা ক্ষয় হয় না, আর যে পর্য্যন্ত বাসনা বিনষ্ট না হয় সেইপর্য্যন্ত চিত্ত শান্তিলাভ করে না, যে পর্য্যন্ত তত্বজ্ঞানের উদয় না হয় সেই পর্য্যন্ত চিত্তের সংশয় দূরীভূত হয় না, যাবৎ চিত্ত শান্তিলাভ করে না তাবৎ তত্বজ্ঞান জন্মে না, কারণ যে পর্য্যন্ত বাসনার ক্ষয় না হয় সেই পর্য্যন্ত কি প্রকারে তত্বজ্ঞান লাভ হইতে পারে? আর যে পর্য্যন্ত তত্বজ্ঞান না জন্মে সেই পর্য্যন্ত বাসনার বিনাশ হয় না, অতএব তত্বজ্ঞান, মনোনাশ ও বাসনার ক্ষয় এই তিনটী পরস্পর পরস্পরের কারণ, এই সকলের সিদ্ধি করা বড়ই দুরূহ, ফলতঃ যে পর্য্যন্ত বাসনা, চিত্ত এবং প্রাণ এই তিনের শাম্য না হয় সেই পর্য্যন্ত তত্বজ্ঞান জন্মে না॥ ২২॥

মনো যত্র বিলীয়েত পবনস্তত্র লীয়তে।
পবনো লীয়তে যত্র মনস্তত্র বিলীয়তে॥ ২৩॥

মন ইতি। যত্র যস্মিন্নাধারে মনো লীয়তে তত্র তস্মিন্নাধারে পবনো বিলীয়ত ইত্যন্বয়ঃ॥ ২৩॥

মন যাহাতে লয়প্রাপ্ত হইয়াছে প্রাণবায়ুও তাহাতেই লয় হইয়া থাকে, আর প্রাণবায়ু যাহাতে লয় হয় মনও তাহাতেই লয় হয় বলিয়া অবগত হইবে॥ ২৩॥

দুগ্ধাম্বুবৎসংমিলিতাবুভৌ তৌ। তুল্যক্রিয়ৌ মানসমারুতৌ হি॥ যতো মরুত্তত্র মনঃপ্রবৃত্তিঃ যতো মনস্তত্র মরুৎপ্রবৃত্তিঃ॥ ২৪॥

দুগ্ধাম্বুবদিতি। দুগ্ধাম্বুবৎ ক্ষীরনীরবৎ সম্মিলিতৌ সম্যক্ মিলিতৌ তাবুভৌ দ্বাবপি মানসমারুতৌ মানসং চ মরুতশ্চ মানসমারুতৌ চিত্তপ্রাণৌ তুল্যক্রিয়ৌ তুল্যা সমা ক্রিয়া প্রবৃত্তির্যয়োস্তাদৃশৌ ভবতঃ। তুল্যক্রিয়ত্বমেবাহ। যত ইতি। যতঃ যত্র সার্ব্ববিভক্তিকস্তসিঃ। যস্মিন্ চক্রে মরুদ্বায়ুঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মনঃপ্রবৃত্তিঃ মনসঃ প্রবৃত্তির্ভবতি। যতো যস্মিন্ চক্রে মনঃ প্রবর্ত্ততে তত্র তস্মিন্ চক্রে মরুৎপ্রবৃত্তিঃ বায়োঃ প্রবৃত্তির্ভবতীত্যর্থঃ। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। অবিনাভাবিনী নিত্যং জন্তূনাং প্রাণচেতসী। কুসুমামোদবন্মিশ্রে তিলতৈলে ইবাস্থিতে। কুরুতশ্চ বিনাশেন কার্য্যং মোক্ষাখ্যমুত্তমমিতি॥ ২৪॥

দুগ্ধ ও জল যেরূপ একত্রে মিলিত হইয়া থাকে প্রাণ এবং মন এই উভয়ও সেইরূপ মিলিত অবস্থায় অবস্থিতি করে, উক্ত মন এবং প্রাণ এই উভয়ের ক্রিয়া (প্রবৃত্তি) ও একরূপ, অর্থাৎ যে চক্রে বায়ুর প্রবৃত্তি হয় মনের প্রবৃত্তিও সেই চক্রে হইয়া থাকে। আর যে চক্রে মন প্রবৃত্ত হয় সেই চক্রে প্রাণবায়ুও প্রবৃত্ত হয়। যোগবাশিষ্ঠে কথিত আছে যে, প্রাণবায়ু ও মন এই দুইটীর মধ্যে একটী যেখানে বিদ্যমান থাকে সেই স্থানেই দুইটী দৃষ্ট হয়, আর যেখানে একটীর অভাব সেইখানে দুইটীরই অভাব পরিলক্ষিত হইয়া থাকে। যেমন পুষ্প ও পুষ্পের গন্ধ এবং তিল ও তৈল ইহাদের মধ্যে একটীর বিদ্যমানতাতেই দুইটীর বিদ্যমানতা এবং একটীর অভাবেই দুইটীর অভাব হইয়া থাকে এস্থলেও সেইরূপ মন ও প্রাণের সম্বন্ধ বলিয়া জানিবে। এই মন এবং প্রাণ উভয় বিনষ্ট হইয়া মোক্ষরূপ কার্য্যসম্পাদন করিয়া থাকে॥ ২৪॥

তত্রৈকনাশাদপরস্য নাশ একপ্রবৃত্তেরপরপ্রবৃত্তিঃ। অধ্বস্তয়োশ্চেন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিঃ প্রধ্বস্তয়োর্ম্মোক্ষপদস্য সিদ্ধিঃ॥২৫॥

তত্রেতি। তত্র তয়োর্ম্মানসমারুতয়োর্ম্মধ্যে একস্য মানসস্য মারুতস্য বা নাশাল্লয়াদপরস্যান্যস্য মারুতস্য মানসস্য বা নাশো লয়ো ভবতি। একপ্রবৃত্তেরেকস্য মানসস্য মারুতস্য বা প্রবৃত্তের্ব্যাপারাদপরপ্রবৃত্তিরপরস্য মারুতস্য মানসস্য বা প্রবৃত্তির্ব্যাপারো ভবতি। অধ্বস্তয়োরলীনয়োর্ম্মানসমারুতয়োঃ সতোরিন্দ্রিয়বর্গবৃত্তিরিন্দ্রিয়সমুদায়স্য স্বস্ববিষয়ে প্রবৃত্তির্ভবতি। প্রধ্বস্তয়োঃ প্রলীনয়োস্তয়োঃ সতোর্ম্মোক্ষপদস্য মোক্ষাখ্যপদস্য সিদ্ধির্নিষ্পত্তির্ভবতি। তয়োর্লয়ে পুরুষস্য স্বরূপেঽবস্থানাদিত্যর্থঃ। তত্রাপি সাধ্যঃ পবনস্য নাশঃ ষড়ঙ্গযোগাদিনিষেবনেন। মনোবিনাশস্তু গুরোঃ প্রসাদান্নিমেষমাত্রেণ সুসাধ্য এব। যোগবীজে মৃদগ্নৌকস্যাস্ত্যুত্তরঃ শ্লোকঃ॥ ২৫॥

উল্লিখিত প্রাণ ও মন ইহাদের মধ্যে একটীর বিনাশ হইলে ঐ দুইটীই বিনষ্ট হইয়া থাকে এবং প্রাণ ও মন ইহার একটীর প্রবৃত্তিতে উভয়েরই প্রবৃত্তি হয়, অর্থাৎ প্রাণ বিনষ্ট হইলে মনও বিনষ্ট হয় এবং মন নষ্ট হইলে প্রাণও বিনষ্ট হইয়া থাকে, আর প্রাণের প্রবৃত্তি হইলে মনের প্রবৃত্তি হয় এবং মনের প্রবৃত্তি হইলে প্রাণেরও প্রবৃত্তি হইয়া থাকে। অপিচ যে পর্য্যন্ত মন ও প্রাণ বর্ত্তমান থাকে সেই পর্য্যন্ত ইন্দ্রিয়গণও স্বীয় স্বীয় বিষয় সকল গ্রহণ করিতে সমর্থ হয়, প্রাণ এবং মন এই উভয়ের বিলয় হইলে মোক্ষপদ লাভ হয়। মন ও প্রাণ বিলীন হইলে পুরুষ স্বকীয়রূপে অবস্থান করে। পরন্ত ষড়ঙ্গযোগ অভ্যাস করিলেই প্রাণবায়ুর বিনাশ হয় এবং গুরুর দয়া হইলে নিমেষমধ্যে মন বিনষ্ট হইয়া থাকে। মন ও প্রাণের বিলয়ে মোক্ষপদ লাভ হয়॥ ২৫॥

রসস্য মনসশ্চৈব চঞ্চলত্বং স্বভাবতঃ।
রসো বদ্ধো মনো বদ্ধং কিন্ন সিদ্ধ্যতি ভূতলে॥ ২৬॥

রসস্যেতি। রসস্য পারদস্য মনসো মানসস্য স্বভাবতঃ স্বভাবাচ্চঞ্চলত্বং চাঞ্চল্যমস্তি। রসঃ পারদো বদ্ধশ্চেন্মনশ্চিত্তং বদ্ধং ভবতি। ততো ভূতলে পৃথিবীতলে কিং ন সিদ্ধ্যতি সর্ব্বং সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ॥ ২৬॥

পারদ ও মন ইহারা উভয়েই স্বভাবসিদ্ধ চঞ্চল, কোন যোগিব্যক্তি যদি এই উভয়ের চাঞ্চল্য বিনাশ করিয়া উভয়কে বদ্ধ করিতে সমর্থ হন তাহাহইলে তিনি এই পৃথিবীতে সকলকার্য্যই সিদ্ধি করিতে পারেন, অর্থাৎ পারদের চাঞ্চল্য দূর করিয়া বদ্ধ করিতে পারিলে তদ্দ্বারা ইহকালের অনেক কার্য্যসাধন করা যায়, এইরূপ মনকে বদ্ধ করিতে পারিলেও পরলোকে মোক্ষলাভাদি নানাবিধ কার্য্যসম্পন্ন হয়॥ ২৬॥

মূর্চ্ছিতো হরতে ব্যাধীন্মৃতো জীবয়তি স্বয়ম্।
বদ্ধঃ খেচতাং ধত্তে রসো বায়ুশ্চ পার্ব্বতি!॥ ২৭॥

তদেবাহ। মূর্চ্ছিত ইতি। ওষধিবিশেষযোগেন গতচাপল্যো রসো

মূর্চ্ছিতঃ কুম্ভকান্তে রেচকনিবৃত্তো বায়ুর্মূর্চ্ছিত ইত্যুচ্যতে। হে পার্ব্বতীতি পার্ব্বতীস্থবোধায়েশ্বরবাক্যং। মূর্চ্ছিতো রসঃ পারদো বায়ুঃ প্রাণশ্চ ব্যাধীন্ রোগান্ হরতে নাশয়তি। ভস্মীভূতো রসো ব্রহ্মরন্ধ্রে লীনো বায়ুশ্চ মৃতঃ স্বয়মাত্মনা স্বসামর্থ্যেনেত্যর্থঃ। জীবয়তি দীর্ঘকালং জীবনং করোতি। ক্রিয়াবিশেষেণ গুটিকাকারকৃতো রসঃ বদ্ধো ভ্রূমধ্যাদৌ ধারণাবিশেষেণ ধৃতো বায়ুশ্চ বদ্ধঃ খেচরতামাকাশগতিং ধত্তে বিধত্তে করোতীত্যর্থঃ। তদুক্তং গোরক্ষকশতকে। যদ্ভিন্নাঞ্জনপুঞ্জসন্নিভমিদং বৃত্তং ভ্রুবোরন্তরে তত্ত্বং বায়ুময়ং প্রকারসহিতং তত্রেশ্বরো দেবতা। প্রাণং তত্র বিলাপ্য পঞ্চঘটিকং চিত্তান্বিতং ধারয়েদেষা খে গমনং করোতি যমিনাং স্যাদ্বায়ুনা ধারণেতি ॥ ২৭ ॥

নানাবিধ ওষধিদ্বারা পারদ বদ্ধ হইলে তাহাকে মূর্চ্ছিতপারদ বলে, এবং কুম্ভক-সিদ্ধির পর রেচক নিবৃত্তি হইলে প্রাণবায়ুকে মূর্চ্ছিত বলে, মূর্চ্ছিতপারদ ও প্রাণবায়ু এই উভয়ই নানাবিধ ব্যাধি বিনাশ করিতে সমর্থ হয়, যে পারদ ভস্মীভূত হইয়াছে তাহাকে মৃতপারদ বলে এবং প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে নীত হইলে তাহাকে মৃতপ্রাণবায়ু বলে। এই মৃতপারদ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলে মনুষ্যের দীর্ঘায়ু লাভ হইয়া থাকে এবং মৃতপ্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন হইলেই জীবন্মুক্তি হয়। কোনরূপ ক্রিয়াদ্বারা পারদ "গুটিকাকার করিতে পারিলে তাহাকে বদ্ধ পারদ বলে এবং ধারণাবিশেষদ্বারা প্রাণবায়ু ভ্রূমধ্যে ধৃত হইলে তাহাকে প্রাণের বদ্ধাবস্থা কহে। পারদ এবং প্রাণবায়ু উক্তরূপে বদ্ধ করিতে পারিলে আকাশে উঠিয়া গমনাগমন করা যায় ॥ ২৭ ॥

মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেৎ।
বিন্দুস্থৈর্য্যাৎ সদা সত্ত্বং পিণ্ডস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মনঃস্থৈর্য্য ইতি। মনসঃ স্থৈর্য্যে সতি বায়ুঃ প্রাণঃ স্থিরো ভবেৎ। ততো বায়ুস্থৈর্য্যাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং স্থিরো ভবেৎ। বিন্দোঃ স্থৈর্য্যাৎ সদা সর্ব্বদা সত্ত্বং বলং পিণ্ডস্থৈর্য্যং দেহস্থৈর্য্যং প্রজায়তে ॥ ২৮ ॥

মন স্থিরীভূত হইলে প্রাণবায়ুও স্থির হইয়া থাকে এবং প্রাণবায়ু স্থির হইলে বিন্দু অর্থাৎ বীর্য্যও স্থির হয়। যে সময় বিন্দু, (বীর্য্য) স্থির হয়, সেই সময় সত্ব অর্থাৎ বল ও দেহ স্থির হইয়া থাকে। ইহাকেই জীবন্মুক্তি বলে ॥ ২৮ ॥

ইন্দ্রিয়াণাং মনো নাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ।
মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাশ্রিতঃ ॥ ২৯ ॥

ইন্দ্রিয়াণামিতি। ইন্দ্রিয়াণাং শ্রোত্রাদীনাং মনোঽন্তঃকরণং নাথঃ প্রবর্ত্তকঃ। মনোনাথো মনসো নাথো মারুতঃ প্রাণঃ। মারুতস্য প্রাণস্য লয়ো মনোবিলয়ো নাথঃ। স লয়ো মনোলয়ঃ নাদমাশ্রিতো নাদে মনো লীয়ত ইত্যর্থঃ ॥ ২৯ ॥

মনই চক্ষু, কর্ণ এবং নাসিকা প্রভৃতি ইন্দ্রিয়সমূহের প্রভু এবং এই মন আবার প্রাণবায়ুর আয়ত্তাধীন। মনোলয়ই প্রাণবায়ুর প্রভু অর্থাৎ যদি মনোলয় হয় তাহা হইলে প্রাণবায়ু স্থিরভাবে থাকে কিন্তু এই মনোলয় ও নাদের অনুগত অর্থাৎ মন লয় হইয়া নাদে অবস্থিতি করে ॥ ২৯ ॥

সোঽয়মেবাস্তু মোক্ষাখ্যো মাস্তু বাপি মতান্তরে।
মনঃপ্রাণলয়ে কশ্চিদানন্দঃ সম্প্রবর্ত্ততে ॥ ৩০ ॥

সোঽয়মিতি। সোঽয়মেব চিত্তলয় এব মোক্ষাখ্যো মোক্ষপদবাচ্যঃ। মতান্তরেঽন্যমতে মাস্তু বা। চিত্তলয়স্য সুষুপ্তাবপি সত্বান্মনঃপ্রাণয়োর্লয়ে সতি কশ্চিদনির্ব্বাচ্য আনন্দঃ সংপ্রবর্ত্ততে সম্যক্ প্রবৃত্তো ভবতি। অনির্ব্বাচ্যানন্দাবির্ভাবে জীবন্মুক্তিসুখং ভবত্যেবেতি ভাবঃ ॥ ৩০ ॥

পূর্ব্বোক্ত মন লয়কেই মোক্ষ বলে, অন্যমতেও অপর কোনরূপ মোক্ষের বিষয় উল্লেখ নাই, মনের লয়ই সর্ব্ববাদিসম্মত মোক্ষপদ বাচ্য, সুনিদ্রাবস্থায়ও মনের লয় হইয়া থাকে, তাহাতে সুখানুভব হয় না কিন্তু প্রাণবায়ু লয় হইলে যে মনের লয় হয় তাহাতে অনির্ব্বচনীয় সুখ অনুভূত হয় এবং ঐ সুখই জীবন্মুক্তি ॥ ৩০ ॥

প্রনষ্টশ্বাসনিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তবিষয়গ্রহঃ।
নিশ্চেষ্টো নির্ব্বিকারশ্চ লয়ো জয়তি যোগিনাম্ ॥৩১॥

প্রনষ্টেতি। শ্বাসশ্চ নিশ্বাসশ্চ শ্বাসনিশ্বাসৌ প্রনষ্টৌ লীনৌ শ্বাসনিশ্বাসৌ যস্মিন্ স তথা। বাহ্যবায়োরন্তঃপ্রবেশনং শ্বাসঃ অন্তঃস্থিতস্য বায়োর্বহির্নিঃসরণং নিশ্বাসঃ প্রধ্বস্তঃ প্রকর্ষেণ ধ্বস্তো নষ্টো বিষয়াণাং শব্দাদীনাং গ্রহো গ্রহণং যস্মিন্, নির্গতা চেষ্টা কায়ক্রিয়া যস্মিন্ নির্গতো বিকারোঽন্তঃকরণক্রিয়া যস্মিন্ এতাদৃশো যোগিনাং লয়োঽন্তঃকরণবৃত্তের্ধ্যেয়াকারা বৃত্তির্জ্জয়তি সর্ব্বোৎকর্ষেণ বর্ত্ততে ॥ ৩১ ॥

যে যোগীর শ্বাস (বাহ্য বায়ুর অন্তঃ প্রবেশন) এবং নিঃশ্বাস (অভ্যন্তর বায়ুর বহির্নিঃসরণ) বিলীন হইয়া গিয়াছে এবং ইন্দ্রিয় সকল কোনরূপ বিষয় গ্রহণ করে না ও যাঁহার শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়াশূন্য হইয়াছে এইরূপ যোগীর যে লয় অর্থাৎ মনের ধ্যেয়াকারবৃত্তি তাহাকে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ লয় বলিয়া জানিবে ॥ ৩১ ॥

উচ্ছিন্নসর্ব্বসঙ্কল্পো নিঃশেষাশেষচেষ্টিতঃ।
স্বাবগম্যো লয়ঃ কোঽপি জায়তে বাগগোচরঃ॥৩২॥

উচ্ছিন্নেতি। উচ্ছিন্না নষ্টাঃ সর্ব্বে সঙ্কল্পা মনঃপরিণামা যস্মিন্ স তথা নির্গতঃ শেষো যেভ্যস্তানি নিঃশেষাণ্যশেষাণি চেষ্টিতানি যস্মিন্ স তথা স্বেনৈবাবগন্তুং বোদ্ধুং শক্যঃ স্বাবগম্যঃ বাচামগোচরোঽবিষয়ঃ কোঽপি বিলক্ষণো লয়ঃ জায়তে যোগিণাং প্রাদুর্ভবতি ॥ ৩২ ॥

যে সময় সকলপ্রকার মানসিক সঙ্কল্প বিনষ্ট হইয়া যায় অর্থাৎ মনের কোনরূপ পরিণাম থাকে না এবং নানাবিধ চেষ্টা নিঃশেষিত হইয়া গিয়াছে তখনই মনের প্রকৃত লয় হইয়াছে বলিয়া জানিবে, এইরূপ লয় একমাত্র নিজেই অনুভব করিতে পারে কিন্তু বাক্যদ্বারা প্রকাশ করা যায় না, এইরূপ লয় কেবল যোগিদিগেরই হইয়া থাকে ॥ ৩২ ॥

যত্র দৃষ্টির্লয়স্তত্র ভূতেন্দ্রিয়সনাতনী।
সা শক্তির্জীবভূতানাং দ্বে অলক্ষ্যে লয়ং গতে ॥ ৩৩ ॥

যত্র দৃষ্টিরিতি। যত্র যস্মিন্বিষয়ে ব্রহ্মণি দৃষ্টিরন্তঃকরণবৃত্তিস্তত্রৈব লয়ো ভবতি। ভূতানি পৃথিব্যাদীনি ইন্দ্রিয়াণি শ্রোত্রাদীনি সনাতনানি শাশ্ব-

তানি যস্যাং সা সৎকার্য্যবাদেঽবিদ্যায়াং কার্য্যজাতস্য সত্ত্বাৎ। জীবভূতানাং প্রাণিনাং শক্তির্ব্বিদ্যা ইমে দ্বে অলক্ষ্যে ব্রহ্মণি লয়ং গতে যোগিনামিতি শেষঃ ॥ ৩৩ ॥

যে ব্রহ্মেতে মনের বৃত্তি জন্মে সেই ব্রহ্মেই লয় হয়, ব্রহ্মে লয় হইলে পৃথিব্যাদি পঞ্চভূত এবং শ্রবণাদি দশ ইন্দ্রিয় লয় হইয়া থাকে, এই ব্রহ্মলয় হইলে বিদ্যা ও অবিদ্যা কোনটাই থাকে না ॥ ৩৩ ॥

লয়ো লয় ইতি প্রাহুঃ কীদৃশং লয়লক্ষণম্।
অপুনর্ব্বাসনোত্থানাল্লয়ো বিষয়বিস্মৃতিঃ ॥ ৩৪ ॥

লয় ইতি। লয় ইতি প্রাহুর্ব্বদন্তি বহবঃ। লয়স্য লক্ষণং লয়স্বরূপং কীদৃশমিতি প্রশ্নপূর্ব্বকং লয়স্বরূপমাহ। অপুনরিতি। অপুনর্ব্বাসনোত্থানাৎ পুনর্ব্বাসনাস্থানাভাবাদ্বিষয়বিস্মৃতির্ব্বিষয়াণাং শব্দাদীনাং ধ্যেয়াকারস্য বিষয়স্য বা বিস্মৃতির্লয়ো লয়শব্দার্থ ইত্যর্থঃ ॥ ৩৪ ॥

সকলেই "লয় লয়" এই কথা বলিয়া থাকে এইক্ষণ লয়ের লক্ষণ কিরূপ তাহা নির্ণয় করিতেছেন, যথা—পুনর্ব্বার জন্ম না হয় এই প্রকার বাসনার নিবৃত্তি হইলে পরে যে শব্দাদি বিষয়সকলের বিস্মরণ তাহাকে লয় বলে ॥ ৩৪ ॥

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্যগণিকা ইব।
একৈব শাম্ভবী মুদ্রা গুপ্তা কুলবধূরিব ॥ ৩৫ ॥

বেদেতি। বেদাশ্চত্বারঃ শাস্ত্রাণি ষট্ পুরাণান্যষ্টাদশ সমান্যা গণিকা ইব বেশ্যা ইব। বহুপুরুষগম্যত্বাৎ। একা শাম্ভবী মুদ্রৈব কুলবধূরিব কুলস্ত্রীব গুপ্তা। পুরুষবিশেষগম্যত্বাৎ ॥ ৩৫ ॥

চারি প্রকার বেদ, ছয় প্রকার অঙ্গশাস্ত্র এবং অষ্টাদশ পুরাণ. এই সকল সামান্যা বেশ্যার ন্যায়, অর্থাৎ ঐ সকল গ্রন্থ সর্ব্বসাধারণেই আলোচনা করিতে পারেন, কিন্তু একমাত্র শাম্ভবীমুদ্রা কুলবধূর ন্যায় গুপ্তা, অর্থাৎ কোন সৌভাগ্যবান্ ব্যক্তিই এই শাম্ভবীমুদ্রা অবগত হইতে পারেন এবং ফললাভ করিতে সমর্থ হয়েন, ফলতঃ সর্ব্বসাধারণে ইহা অবগত হইতে ও ফললাভ করিতে সমর্থ হয়েন না ॥ ৩৫ ॥

অন্তর্ল্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টির্নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা।
এষা সা সাম্ভবী মুদ্রা বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা ॥ ৩৬ ॥

চিত্তলয়ায় প্রাণলয়সাধনীভূতাং মুদ্রাং বিবক্ষুস্তত্র শাম্ভবীং মুদ্রামাহ। অন্তর্লক্ষ্যমিতি। অন্তঃ আধারাদিব্রহ্মরন্ধ্রান্তেষু চক্রেষু মধ্যে স্বাভিমতে চক্রে লক্ষ্যমন্তঃকরণবৃত্তিঃ। বহির্দ্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে দৃষ্টিঃ চক্ষুঃসম্বন্ধঃ। কীদৃশী দৃষ্টিঃ নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা নিমেষঃ পক্ষ্মসংযোগঃ উন্মেষঃ পক্ষসংযোগবিশ্লেষঃ তাভ্যাং বর্জ্জিতা রহিতা চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশে নিমেষোন্মেষবর্জ্জিতা দৃষ্টির্ভবতি। সোক্তৈষা মুদ্রা শাম্ভবী শম্ভোরিয়ং শাম্ভবী শিবপ্রিয়া শিবাবির্ভাবজনিকা বা ভবতি। কীদৃশী বেদশাস্ত্রেষু গোপিতা বেদেষু ঋগাদিষু শাস্ত্রেষু সাঙ্খ্যপাতঞ্জলাদিষু গোপিতা রক্ষিতা ॥ ৩৬ ॥

সংপ্রতি চিত্তলয়ের জন্য প্রাণলয়-সাধনের প্রধান প্রধান মুদ্রাসকল বলিতেছেন। এইক্ষণ ঐসকল মুদ্রার মধ্যে শাম্ভবীমুদ্রা কহিতেছেন। শাম্ভবীমুদ্রাতে চক্ষুর দৃষ্টিশক্তি বাহ্যবিষয়ের সহিত সম্বন্ধ মাত্র থাকে, কিন্তু চক্ষুর নিমেষ অর্থাৎ পক্ষসংযোগ এবং উন্মেষ অর্থাৎ পক্ষসংযোগের বিশ্লেষ ইহার কিছুই থাকে না। আধারাদি ব্রহ্মরন্ধ্রান্ত চক্রসকলের মধ্যে অভিলষিত চক্রে অন্তঃকরণের বৃত্তি থাকে। এই শাম্ভবীমুদ্রা শিবের অত্যন্ত প্রিয় এবং শিবপ্রাপ্তির মূলীভূতকারণ, অপিচ এই মুদ্রা ঋগাদিবেদশাস্ত্রে এবং সাঙ্খ্যপাতঞ্জলাদিশাস্ত্রেও অতিশয় গোপিতা আছে ॥ ৩৬ ॥

অন্তর্ল্লক্ষ্যবিলীনচিত্তপবনো যোগী যদা বর্ত্ততে
দৃষ্ট্যা নিশ্চলতারয়া বহিরধঃ পশ্যন্নপশ্যন্নপি।
মুদ্রেয়ং খলু শাম্ভবী ভবতি সা লব্ধা প্রসাদাদ্ গুরোঃ
শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং স্ফুরতি তত্ত্বং পরং শাম্ভবম্ ॥৩৭॥

শাম্ভবীং মুদ্রামভিনীয় দর্শয়তি। অন্তর্ল্লক্ষ্যমিতি। যদা যস্যামবস্থায়ামন্তঃ অনাহতপদ্মাদৌ যল্লক্ষ্যং সগুণেশ্বরমূর্ত্ত্যাদিকং তত্ত্বমস্যাদিবাক্যলক্ষ্যং জীবেশ্বরাভিন্নমহং ব্রহ্মাস্মীতি বাক্যার্থভূতং ব্রহ্ম বা তস্মিন্বিলীনৌ বিশেষেণ লীনৌ চিত্তপবনৌ মনোমারুতৌ যস্য স তথা যোগী বর্ত্ততে নিশ্চলতারয়া নিশ্চলা স্থিরা তারা কণীনিকা যস্যাং তাদৃশ্যা দৃষ্ট্যা বহির্দ্দেহাদ্বহিঃপ্রদেশে পশ্যন্নপি চক্ষুঃসম্বন্ধং কুর্ব্বন্নপি অপশ্যন্ বাহ্যবিষয়গ্রহণমকুর্ব্বন্ বর্ত্ততে আস্তে। খল্বিতি বাক্যালঙ্কারে। ইয়মুক্তা শাম্ভবী মুদ্রা শাম্ভবীনামিকা। মুদ্রয়তি ক্লেশানিতি মুদ্রা গুরোর্দ্দেশিকস্য প্রসাদাৎ প্রীতিপূর্ব্বকাদনুগ্রহাল্লব্ধা প্রাপ্তা চেত্তদিদমিতি বক্তুমশক্যং শাম্ভবং শাম্ভবীমুদ্রায়াং ভাসমানং পদং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদমাত্মস্বরূপং শূন্যাশূন্যবিলক্ষণং ধ্যেয়াকারবৃত্তেঃ সম্ভাবাচ্ছূন্যবিলক্ষণং তস্যা অপি ভানাভাবাদশূন্যবিলক্ষণং তত্ত্বং বাস্তবিকং বস্তু স্ফুরতি প্রতীয়তে। তথাচোক্তং। অন্তর্লক্ষমনন্যধী বিরতং পশ্যন্মুদা সংযমী দৃষ্ট্যুন্মেষনিমেষবর্জ্জিতমিয়ং মুদ্রা ভবেচ্ছাম্ভবী। গুপ্তেয়ং গিরিশেন তন্ত্রবিদুষা তন্ত্রেষু তত্ত্বার্থিনামেষা স্যাদ্যমিনাং মনোলয়করী মুক্তিপ্রদা দুর্লভা ॥ উর্দ্ধদৃষ্টিরধোদৃষ্টিরূর্দ্ধবেধো হ্যধঃশিরাঃ। রাধাযন্ত্রবিধানেন জীবন্মুক্তো ভবেৎ ক্ষিতৌ ॥ ৩৭ ॥

সংপ্রতি শাম্ভবীমুদ্রা কি প্রকারে করিতে হয় তাহা বিস্তারপূর্ব্বক বলিতেছেন। যে অবস্থাতে যোগী ব্যক্তি অনাহতাদি পদ্মেতে লক্ষ্য যে সগুণশালী ঈশ্বরমূর্ত্ত্যাদি অর্থাৎ তত্ত্বমসি প্রভৃতি বাক্য লক্ষ্য জীব ও ঈশ্বরাভিন্ন কিংবা অহং ব্রহ্মাস্মি এই বাক্যগম্য ব্রহ্ম, তাহাতে মনঃপ্রাণ বিলীন করিয়া বিদ্যমান থাকে, অথচ নিশ্চলচক্ষুতে বাহিরে দৃষ্টিপাত করে বটে কিন্তু চক্ষুঃ কোন্ বিষয় গ্রহণ করিতে পারে না, ইহাকেই শাম্ভবীমুদ্রা বলে। ইহাতে সকলপ্রকার দুঃখ মুদ্রণ অর্থাৎ নিবারিত হয় বলিয়া ইহাকে মুদ্রা বলে। গুরুর দয়া হইলেই এই মুদ্রা সিদ্ধি হইতে পারে, যোগিগণ এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া সিদ্ধিলাভ করিতে পারিলে অনির্ব্বচনীয় পদ প্রাপ্ত হইতে পারেন, গিরীশ সকলতন্ত্রেই এই মুদ্রা গোপন করিয়া রাখিয়াছেন। এই শাম্ভবীমুদ্রা তত্ত্বার্থী সংযমী ব্যক্তির মনোলয় সাধন করিয়া থাকেন এবং মুক্তিপ্রদানও করেন, এই মুদ্রা অতিশয় দুর্ল্লভ ॥ ৩৭ ॥

শ্রীশাম্ভব্যাশ্চ খেচর্য্যা অবস্থাধামভেদতঃ।
ভবেচ্চিত্তলয়ানন্দঃ শূন্যে চিৎসুখরূপিণি ॥ ৩৮ ॥

শ্রীশাম্ভব্যা ইতি। শ্রীশাম্ভব্যাঃ শ্রীমত্যাঃ শাম্ভবীমুদ্রায়াঃ খেচরীমুদ্রায়াশ্চাবস্থাধামভেদতঃ অবস্থাঽবস্থিতির্ধামস্থানং তয়োর্ভেদাচ্ছাম্ভব্যাং বহির্দৃষ্ট্যা বহিঃস্থিতিঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্যদৃষ্ট্যাঽবস্থিতিঃ। শাম্ভব্যাং হৃদয়ভাবনাদেশঃ খেচর্য্যাং ভ্রূমধ্য এব দেশঃ। তয়োর্ভেদাভ্যাং শূন্যে দেশকালবস্তুপরিচ্ছেদশূন্যে সজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদশূন্যে যা চিৎসুখরূপিণি চিদানন্দস্বরূপিণ্যাত্মনি চিত্তলয়ানন্দো ভবেৎ স্যাৎ। শ্রীশাম্ভবীখেচর্য্যোরবস্থাধামরূপসাধনাংশে ভেদঃ নতু চিত্তলয়ানন্দরূপফলাংশ ইতি ভাবঃ ॥ ৩৮ ॥

শাম্ভবীমুদ্রা ও খেচরীমুদ্রা অবস্থিতি স্থানভেদেই ভিন্ন হইয়া থাকে। শাম্ভবীমুদ্রাতে বাহ্য দৃষ্টিতে অবস্থিতি এবং খেচরীমুদ্রাতে ভ্রূমধ্যে দৃষ্টি রাখিয়া অবস্থিতি, শাম্ভবীমুদ্রায় হৃদয়ই ধ্যান করিবার স্থান এবং খেচরীমুদ্রায় ভ্রূমধ্য ধ্যানস্থান, এইসকল কারণেই দেশ কাল পরিচ্ছেদশূন্য কিম্বা স্বজাতীয়, বিজাতীয় ও স্বগত ভেদ শূন্য চিদানন্দময় পরমাত্মাতে চিত্তলয়জন্য আনন্দ উৎপন্ন হইয়া থাকে। কেবলমাত্র অবস্থিতিস্থানভেদেই শাম্ভবীমুদ্রা ও খেচরীমুদ্রা পৃথক্ হইয়া থাকে, বস্তুতঃ উক্ত মুদ্রাদ্বয়ে চিত্তলয়জন্য আনন্দের কোন তারতম্য নাই ॥ ৩৮ ॥

তারে জ্যোতিষি সংযোজ্য কিঞ্চিদুন্নময়েদ্ ভ্রুবৌ।
পূর্ব্বযোগং মনোযুঞ্জন্নুন্মনীকারকঃ ক্ষণাৎ ॥ ৩৯ ॥

উন্মনীমুদ্রামাহ। তারে ইতি। তারে নেত্রয়োঃ কণীনিকে জ্যোতিষী তারয়োর্নাসাগ্রে যোজনাৎ প্রকাশমানে তেজসি সংযোজ্য সংযুক্তে কৃত্বা ভ্রুবৌ কিঞ্চিৎ স্বল্পমুন্নয়েদূর্দ্ধং নয়েৎ। পূর্ব্বোক্তোঽন্তর্লক্ষ্যবহির্দৃষ্টিরিত্যাকারকো যোগো যুক্তির্যস্মিন্ তত্তাদৃশং মনোঽন্তঃকরণং যুঞ্জন্ যুক্তং কুর্ব্বন্ যোগী ক্ষণান্মুহূর্ত্তাদুন্মনীকারক উন্মন্যবস্থাকারকো ভবতি ॥ ৩৯ ॥

অনন্তর উন্মনীমুদ্রা বলিতেছেন, চক্ষুদ্বয়ের তারকদ্বয়কে প্রকাশমান জ্যোতিতে সংযোগ করিয়া ভ্রূযুগলকে কিঞ্চিৎ উর্দ্ধে উন্নীত করিবে এবং পূর্ব্ববৎ অন্তর্লক্ষ্য ও বহির্দৃষ্টি করত মনের যোগ সাধনপূর্ব্বক যোগী উন্মনী অবস্থায় রত থাকেন, এইরূপ অবস্থাকেই যোগিগণ উন্মনী অবস্থা বলেন ॥ ৩৯ ॥

কেচিদাগমজালেন কেচিন্নিগমসঙ্কুলৈঃ।
কেচিত্তর্কেণ মুহ্যন্তি নৈব জানন্তি তারকম্ ॥ ৪০ ॥

উন্মনীমন্তরাঽন্যস্তরণোপায়ো নাস্তীত্যাহ কেচিদিতি। কেচিচ্ছাস্ত্রতন্ত্রাদিবিদ আগচ্ছন্তি বুদ্ধিমারোহন্ত্যর্থা এভ্যঃ ইত্যাগমাঃ শাস্ত্রতন্ত্রাদয়স্তেষাং জালৈর্জ্জালবদ্বন্ধনসাধনৈস্তদুক্তৈঃ ফলৈর্ম্মুহ্যন্তি মোহং প্রাপ্নুবন্তি। তত্রাশক্তা বধ্যন্ত ইতি ভাবঃ। কেচিদ্বৈদিকা নিগমসঙ্কুলৈর্নির্গমানাং নিগমোক্তানাং সঙ্কুলৈঃ ফলবাহুল্যৈর্ম্মুহ্যন্তি। কেচিদ্বৈশেষিকাদয়স্তর্কেণ স্বকল্পিতযুক্তিবিশেষেণ মুহ্যন্তি। তারয়তীতি তারকস্তং তারকং তরণোপায়ং নৈব জানন্তি। উক্তোন্মন্যেব তরণোপায়স্তং ন জানন্তীত্যর্থঃ ॥ ৪০ ॥

উন্মনী অবস্থা ভিন্ন যে মুক্তির অন্য উপায় নাই তাহাই বলিতেছেন, কোন কোন পণ্ডিতেরা তন্ত্রশাস্ত্রাদি অবগত আছেন, কোন কোন বেদাধ্যায়ীরা নিগমশাস্ত্রসমূহ জানেন, কোন কোন ব্যক্তিরা তর্কে (স্বপরিকল্পিত যুক্তি বিশেষে) বিশেষ অভিজ্ঞ এই সকল ব্যক্তিরা অজ্ঞানদ্বারা মোহগ্রস্থ হইয়া আছেন, কিন্তু ইহাঁরা কেহই প্রকৃত মুক্তির উপায় অবগত নহেন, ফলকথা তন্ত্রাদিশাস্ত্রবেত্তারা মুক্তির শ্রেষ্ঠ উপায়স্বরূপ উন্মনী অবস্থা জানেন না ॥ ৪০ ॥

অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ স্থিরমনা নাসাগ্রদত্তেক্ষণ-
শ্চন্দ্রার্কাবপি লীনতামুপনয়ন্নিস্পন্দভাবেন যঃ।
জ্যোতীরূপমশেষ-বীজমখিলং দেদীপ্যমানং পরং
তত্ত্বং তৎপদমেতি বস্তু পরমং বাচ্যং কিমত্রাধিকম্ ॥৪১

অর্দ্ধোন্মীলিতেতি। অর্দ্ধং উন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে অর্দ্ধোন্মীলিতে লোচনে যেন স অর্দ্ধোন্মীলিতলোচনঃ অর্দ্ধোদ্ঘাটিতলোচন ইত্যর্থঃ। স্থিরং নিশ্চলং মনো যস্য স স্থিরমনা নাসায়া নাসিকায়া অগ্রেঽগ্রভাগে নাসিকায়াং দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে বা দত্তে প্রহিতে ঈক্ষণে যেন স নাসাগ্রদত্তেক্ষণঃ। তথাহ বশিষ্ঠঃ। দ্বাদশাঙ্গুলপর্য্যন্তে নাসাগ্রে বিমলেঽম্বরে। সম্বিদ্দৃশোঃ প্রশাম্যন্ত্যোঃ প্রাণস্পন্দো নিরুধ্যত ইতি। নিস্পন্দস্য নিশ্চলস্য ভাবো নিস্পন্দভাবঃ কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বং তেন চন্দ্রার্কৌ চন্দ্রসূর্য্যাবপি লীনতাং লীনস্য ভাবো লীনতা লয়স্তমুপনয়ন্ প্রাপয়ন্ কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং নিশ্চলত্বেন প্রাণসঞ্চারমপি স্তম্ভয়ন্নিত্যর্থঃ। তদুক্তং প্রাক্। মনো যত্র বিলীয়েতেত্যাদিপূর্ব্বোক্তবিশেষণসম্পন্নো যোগী জ্যোতীরূপং জ্যোতিরিবাখিলপ্রকাশকং রূপং যস্য স তথা তমশেষবীজমাকাশাদ্যুৎপত্তিদ্বারা সর্ব্বকারণমখিলং পূর্ণং দেদীপ্যমানমতিশয়েন দীপ্যত ইতি দেদীপ্যমানং তত্তথা স্বপ্রকাশকং পরং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং সাক্ষিণং তত্ত্বমনারোপিতং বাস্তবিকমিত্যর্থঃ। তদিদমিতি বক্তুমশক্যং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং পরমং সর্ব্বোৎকৃষ্টং বস্তু আত্মস্বরূপং এতি প্রাপ্নোতি। উন্মন্যবস্থায়াং স্বস্বরূপাবস্থিতো যোগী ভবতীত্যর্থঃ। অত্রাধিকং কিং বাচ্যং। অপরং বস্তু প্রাপ্নোতীত্যত্র কিম্বক্তব্যমিত্যর্থঃ ॥ ৪১ ॥

যোগাভ্যাসী ব্যক্তি চক্ষুদ্বয় অর্দ্ধোন্মীলিত করিয়া মনের স্থিরতা সম্পাদনপূর্ব্বক নাসিকার অগ্রভাগে দৃষ্টি সংস্থাপন করিবে, বশিষ্ঠমুনি বলিয়াছেন যে, নাসিকার অগ্রভাগের উপরি দ্বাদশ অঙ্গুলি পর্য্যন্ত নির্ম্মল আকাশে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্ব্বক প্রাণস্পন্দ নিরুদ্ধ করিবে। সাধক এই প্রকারে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্ব্বক নিস্পন্দভাবে কর্ম্মেন্দ্রিয় ও মনের নিশ্চলতা অবলম্বন করত চন্দ্রসূর্য্যের লয় সম্পাদন করিবে। অর্থাৎ প্রাণবায়ুর সঞ্চার স্তম্ভিত করিবে, ইহাতে জ্যোতির ন্যায় সর্ব্বপ্রকাশক, সর্ব্বকারণ, স্বপ্রকাশস্বরূপ কর্ম্মেন্দ্রিয় ও মনের সাক্ষীস্বরূপ "তাহা এই প্রকার" এইরূপ নির্ণয়ের অযোগ্য সর্ব্বশ্রেষ্ঠ আত্মস্বরূপ বস্তু প্রাপ্ত হইতে পারে, এইপ্রকার উন্মনীঅবস্থায় যোগিগণ স্ব-স্বরূপে অবস্থিত হইয়া থাকেন। ইহা হইতে অন্য বিশেষ বস্তু লাভ হয় তাহা বলা যাইতে পারে না ॥৪১॥

দিবা ন পূজয়েল্লিঙ্গং রাত্রৌ চৈব ন পূজয়েৎ।
সর্ব্বদা পূজয়েল্লিঙ্গং দিবারাত্রিনিরোধতঃ ॥ ৪২ ॥

উন্মনীভাবনায়াঃ কালনিয়মাভাবমাহ। দিবা নেতি। দিবা সূর্য্যসঞ্চারে লিঙ্গং সর্ব্বকারণমাত্মানং। এতস্মাদাত্মন আকাশঃ সম্ভূত ইত্যাদি-

শ্রুতেঃ। ন পূজয়েৎ ন ভাবয়েৎ। ধ্যানমেবাত্মপূজনং। তদুক্তং বাশিষ্ঠে। ধ্যানোপহার এবাত্মা ধ্যানমস্য মহার্চ্চনং। বিনা তেনেতরেণায়মাত্মা লভ্যত এব নো ইতি। রাত্রৌ চন্দ্রসঞ্চারে চ নৈব পূজয়েন্নৈব ভাবয়েৎ। চন্দ্রসূর্য্যসঞ্চারে চিত্তস্থৈর্য্যাভাবাৎ। চলে বাতে চলং চিত্তমিত্যুক্তত্বাৎ। দিবারাত্রিনিরোধতঃ সূর্য্যচন্দ্রৌ নিরুধ্য। ল্যব্‌লোপে পঞ্চমী তস্যাস্তসিল্‌। সর্ব্বদা সর্ব্বস্মিন্‌ কালে লিঙ্গং আত্মানং পূজয়েদ্ভাবয়েৎ। সূর্য্যচন্দ্রয়োর্নিরোধে কৃতে সুষুম্নান্তর্গতে প্রাণে মনঃস্থৈর্য্যাৎ। তদুক্তং। সুষুম্নান্তর্গতে বায়ৌ মনঃস্থৈর্য্যং প্রজায়ত ইতি ॥ ৪২ ॥

দিবাভাগে (সূর্য্যনাড়ী প্রবাহকালে) সর্ব্বকারণস্বরূপ পরমাত্মার ধ্যান করিবে না, যোগবাশিষ্ঠে উক্ত হইয়াছে যে, ধ্যানই আত্মার উপহার এবং ধ্যানই তাহার মহাপূজা, ধ্যান ভিন্ন অপর কোন উপায়ে আত্মাকে লাভ করা যায় না, অপিচ রাত্রিতেও (চন্দ্রনাড়ী প্রবাহকালেও) আত্মার ধ্যান করিবে না, কারণ প্রাণবায়ু-প্রবাহকালে চিত্তের স্থিরতা থাকে না, শাস্ত্রান্তরেও লিখিত আছে যে, বায়ুর চলাচল অবস্থায় মনও চঞ্চল থাকে। অতএব প্রাণবায়ুকে লয় করিয়া সর্ব্বদা আত্মাকে ধ্যান করিবে, প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ী-মধ্যে প্রবেশ করিলেই মন স্থির হইয়া থাকে। এই সময় আত্মতত্ত্ব ধ্যান করিবে, অন্যান্যশাস্ত্রেও লিখিত আছে যে, প্রাণবায়ু সুষুম্নানাড়ীমধ্যে প্রবেশ করিলে মন স্থিরতা অবলম্বন করিয়া থাকে ॥ ৪২ ॥

অথ খেচরী।

সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো মধ্যে চরতি মারুতঃ।
তিষ্ঠতে খেচরী মুদ্রা তস্মিন্‌ স্থানে ন সংশয়ঃ ॥ ৪৩ ॥

খেচরীমাহ। সব্যেতি। সব্যদক্ষিণনাড়ীস্থো বামতদিতরনাড়ীস্থো মারুতো বায়ুর্যত্র মধ্যে চরতি যস্মিন্মধ্যপ্রদেশে গচ্ছতি তস্মিন্‌ স্থানে তস্মিন্‌ প্রদেশে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে স্থিরা ভবতি। প্রকাশনস্থেয়াখ্যয়োশ্চেত্যাত্মনেপদং। ন সংশয় উক্তেঽর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ ॥ ৪৩ ॥

খেচরীমুদ্রা বলিতেছেন,—বাম ও দক্ষিণনাসিকাদ্বয়ে প্রাণবায়ু অবস্থিতি করিয়া থাকে, ঐ প্রাণবায়ু উভয়নাসিকার যে মধ্যস্থানে বিচরণ করে সেই মধ্যস্থানেই খেচরীমুদ্রা বর্ত্তমান আছে, ইহাতে কিঞ্চিন্মাত্রও সংশয় নাই ॥ ৪৩ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে শূন্যং চৈবানিলং গ্রসেৎ।
তিষ্ঠতে খেচরীমুদ্রা তত্র সত্যং পুনঃ পুনঃ ॥ ৪৪ ॥

ইড়াপিঙ্গলয়োরিতি। ইড়াপিঙ্গলয়োঃ সব্যদক্ষিণনাড্যোর্ম্মধ্যে যচ্ছূন্যং খং কর্ত্তৃ অনিলং প্রাণবায়ুং যত্র গ্রসেৎ। শূন্যে প্রাণস্য স্থিরীভাব এব গ্রাসঃ। তত্র তস্মিন্‌ শূন্যে খেচরীমুদ্রা তিষ্ঠতে॥ পুনঃ পুনঃ সত্যমিতি যোজনা ॥ ৪৪ ॥

বামনাসিকা ও দক্ষিণনাসিকার মধ্যদেশে যে আকাশ অর্থাৎ শূন্য স্থান আছে ঐ শূন্য যেস্থানে প্রাণবায়ুকে গ্রাস করে অর্থাৎ যে স্থানে প্রাণবায়ু স্থিরভাবে অবস্থিতি করে সেই স্থানেই খেচরীমুদ্রা বর্ত্তমান আছে এই বিষয় পুনঃ পুনঃ সত্য বলিয়া অবগত হইবে ॥ ৪৪ ॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসোর্ম্মধ্যে নিরালম্বান্তরং পুনঃ।
সংস্থিতা ব্যোমচক্রে যা সা মুদ্রা নাম খেচরী ॥ ৪৫ ॥

সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিতি। সূর্য্যাচন্দ্রমসোরিড়াপিঙ্গলয়োর্ম্মধ্যে নিরালম্বং যদন্তরমবকাশস্তত্র। পুনঃ পাদপূরণে। ব্যোম্নাং খানাং চক্রে সমুদায়ে। ভ্রূমধ্যে সর্ব্বখানাং সমন্বয়াৎ। তদুক্তং "পঞ্চস্রোতঃ সমন্বিতঃ" ইতি। যা সংস্থিতা সা মুদ্রা খেচরী নাম ॥ ৪৫ ॥

ইড়া এবং পিঙ্গলা নাড়ীর মধ্যস্থলে যে স্থান আছে সেই স্থানস্থ ব্যোমচক্রমধ্যে যে মুদ্রা আছে তাহাকে খেচরীমুদ্রা বলে ॥ ৪৫ ॥

সোমাদ্‌ যত্রোদিতা ধারা সাক্ষাৎ সা শিববল্লভা।
পূরয়েদতুলাং দিব্যাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে ॥ ৪৬ ॥

সোমাদিতি। সোমাচ্চন্দ্রাদ্‌ যত্র যস্যাং খেচর্য্যাং ধারাঽমৃতধারা উদিতোদ্ভূতা সা খেচরী সাক্ষাচ্ছিববল্লভা শিবস্য প্রিয়েতি পূর্ব্বেণান্বয়ঃ। অতুলাং নির্ম্মলাং নিরুপমাং দিব্যাং সর্ব্বনাড্যুত্তমাং সুষুম্নাং পশ্চিমে মুখে পূরয়েৎ। জিহ্বয়েতি শেষঃ ॥ ৪৬ ॥

যে খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করিলে চন্দ্রের অমৃতধারা নিঃসৃত হয়, সেই খেচরীমুদ্রা শিবের সাক্ষাৎ প্রিয়া স্বরূপা। অপিচ এই খেচরীমুদ্রা নির্ম্মলা, তুলনারহিতা এবং সকলনাড়ীর প্রধানা সুষুম্নাকে পশ্চিমমুখে জিহ্বাদ্বারা পূর্ণ করে ॥ ৪৬ ॥

পুরস্তাচ্চৈব পূর্য্যেত নিশ্চিতা খেচরী ভবেৎ।
অভ্যস্তা খেচরীমুদ্রাপ্যুন্মনী সংপ্রজায়তে ॥ ৪৭ ॥

পুরস্তাচ্চৈবেতি। পুরস্তাচ্চৈব পূর্ব্বতোঽপি পূর্য্যেত। সুষুম্নাং প্রাণেনেতি শেষঃ। যদি তর্হি নিশ্চিতাঽসন্দিগ্ধা খেচরী খেচর্য্যাখ্যা মুদ্রা ভবেদিতি, যদি তু পুরস্তাৎ প্রাণে ন পূর্য্যেত জিহ্বামাত্রেণ পশ্চিমতঃ পূর্য্যেত তর্হি মূঢ়াবস্থাজনিকা, ন নিশ্চিতা খেচরী স্যাদিতি ভাবঃ। খেচরীমুদ্রাপ্যভ্যস্তা সতী উন্মনী সংপ্রজায়তে চিত্তস্য ধ্যেয়াকারাবেশাত্তুর্য্যাবস্থা ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৪৭ ॥

যদি এই সুষুম্নানাড়ী প্রাণবায়ুদ্বারা পূর্ব্বমুখে পূর্ণ হয়, তাহা হইলে নিশ্চয়ই খেচরীমুদ্রা হইয়াছে বলিয়া জানিবে। অপর যদি প্রাণবায়ুদ্বারা পূর্ব্বমুখে পূর্ণ না হইয়া কেবলমাত্র পশ্চিমমুখেই জিহ্বাদ্বারা পরিপূর্ণ হয় তাহাহইলে খেচরীমুদ্রা না হইয়া মূঢ়াবস্থামাত্র জন্মিয়াছে বলিয়া জানিবে। খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে উন্মনী অবস্থা অর্থাৎ মনের ধ্যেয়াকারাবস্থা জন্মিয়া পরে তুর্য্যাবস্থা জন্মিয়া থাকে ॥ ৪৭ ॥

ভ্রুবোর্ম্মধ্যে শিবস্থানং মনস্তত্র বিলীয়তে।
জ্ঞাতব্যং তৎপদং তূর্য্যং তত্র কালো ন বিদ্যতে ॥৪৮॥

ভ্রুবোরিতি। ভ্রুবোর্ম্মধ্যে ভ্রুবোরন্তরালে শিবস্থানং শিবস্যেশ্বরস্য স্থানং শিবস্য সুখরূপস্যাত্মনোঽবস্থানমিতি শেষঃ। তত্র তস্মিন্‌ শিবে মনো লীয়তে। শিবাকারবৃত্তিপ্রবাহবদ্ভবতি তচ্চিত্তলয়রূপং তূর্য্যং পদং জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিভ্যশ্চতুর্থাখ্যং জ্ঞাতব্যং। তত্র তস্মিন্‌ পদে কালো মৃত্যুর্ন বিদ্যতে। যদ্বা সূর্য্যচন্দ্রমসোর্নিরোধাদায়ুঃক্ষয়কারকঃ কালঃ সময়ো ন বিদ্যত ইত্যর্থঃ। তদুক্তং। ভোক্ত্রী সুষুম্না কালস্যেতি ॥ ৪৮ ॥

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যে শিবস্থান বিদ্যমান আছে, এইস্থানে সুখস্বরূপ আত্মার অবস্থিতি হইয়া থাকে, এই সুখরূপী আত্মাতেই মন বিলীন অর্থাৎ শিবাকারবৃত্তি প্রবাহ হয়, এইরূপ চিত্তলয়ই জাগ্রত, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি এই তিনটী অবস্থার পরবর্ত্তী তুর্য্যাবস্থা বলিয়া জানিবে। এইরূপ অবস্থা হইলে আর কালগ্রাসে পতিত হইতে হয় না, কারণ চন্দ্রসূর্য্যের নিরোধ বলিয়া আয়ুঃক্ষয়কারক সময় আর থাকে না, এ নিমিত্তই যোগিগণ সুষুম্নানাড়ীকে কালভোক্ত্রী বলিয়া থাকেন ॥ ৪৮ ॥

অভ্যসেৎ খেচরীং তাবদ্ যাবৎ স্যাদ্ যোগনিদ্রিতঃ।
সংপ্রাপ্তযোগনিদ্রস্য কালো নাস্তি কদাচন ॥ ৪৯ ॥

অভ্যসেদিতি। তাবৎ খেচরীং মুদ্রামভ্যসেৎ। যাবদ্ যোগনিদ্রিতঃ। যোগঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধঃ সৈব নিদ্রা যোগনিদ্রাঽস্য সঞ্জাতা ইতি যোগনিদ্রিতঃ তাদৃশঃ স্যাৎ। সংপ্রাপ্তা যোগনিদ্রা যেন স সংপ্রাপ্তযোগনিদ্রস্তস্য কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে কালো মৃত্যুর্নাস্তি ॥ ৪৯ ॥

যোগসাধক যে পর্য্যন্ত খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করিতে থাকেন, সেই পর্য্যন্ত তিনি সকলপ্রকার চিত্তবৃত্তি নিরোধপূর্ব্বক যোগনিদ্রায় নিদ্রিত থাকেন। অপিচ যে যোগসাধক এইরূপে চিত্তবৃত্তিনিরোধ করিতে পারিয়াছেন, কখনই তাঁহার মৃত্যু হয় না ॥ ৪৯ ॥

নিরালম্বং মনঃ কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ।
সবাহ্যাভ্যন্তরে ব্যোম্নি ঘটবত্তিষ্ঠতি ধ্রুবম্ ॥ ৫০ ॥

নিরালম্বমিতি। যো নিরালম্বমালম্বনশূন্যং মনঃ কৃত্বা কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ খেচরীমুদ্রায়াং জায়মানায়াং ব্রহ্মাকারামপি বৃত্তিং পরবৈরাগ্যেণ পরিত্যজেদিত্যর্থঃ। স যোগী বাহ্যাভ্যন্তরে বাহ্যে বহির্ভবে আভ্যন্তরেঽভ্যন্তর্ভবে চ ব্যোম্ন্যাকাশে ঘটবত্তিষ্ঠতি ধ্রুবং নিশ্চিতমেতৎ। যথাকাশে ঘটো বহিরন্তশ্চাকাশপূর্ণো ভবতি তথা খেচর্য্যামালম্বনপরিত্যাগেন যোগী ব্রহ্মণা পূর্ণস্তিষ্ঠতীত্যর্থঃ ॥ ৫০ ॥

সাধক মনকে অবলম্বন শূন্যকরতঃ সকলপ্রকার বিষয়চিন্তা পরিত্যাগ করিবে, খেচরীমুদ্রা সাধন করা হইলে পরমবৈরাগ্যদ্বারা ব্রহ্মাকার বৃত্তিও পরিত্যাগ করিবে, ইহাতে যোগিব্যক্তি বাহ্যাকাশে ও অন্তরাকাশে ঘটবৎ বর্ত্তমান থাকে, অর্থাৎ ঘটের যেরূপ অভ্যন্তরে ও বাহিরে আকাশপূর্ণ থাকে সেইরূপ খেচরীমুদ্রা অভ্যাস হইলে সাধকের মন আলম্বনশূন্য হয় এনিমিত্ত যোগিদিগের বাহিরে ও অভ্যন্তরে পূর্ণব্রহ্ম বিদ্যমান থাকে ॥ ৫০ ॥

বাহ্যবায়ুর্যথা লীনস্তথা মধ্যে ন সংশয়ঃ।
স্বস্থানে স্থিরতামেতি পবনো মনসা সহ ॥ ৫১ ॥

বাহ্যেতি। বাহ্যো দেহাদ্বহির্ভবো বায়ুর্যথা লীনো ভবতি খেচর্য্যাং। তস্যান্তঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। তথা মধ্যো দেহমধ্যবর্ত্তী বায়ুর্লীনো ভবতি। তস্য বহিঃপ্রবৃত্ত্যভাবাৎ। ন সংশয়ঃ অস্মিন্নর্থে সন্দেহো নাস্তীত্যর্থঃ। স্থীয়তে স্থিরীভূয়তেঽস্মিন্নিতি স্থানং স্বস্য প্রাণস্য স্থানং স্থৈর্য্যাধিষ্ঠানং ব্রহ্মরন্ধ্রং তত্র মনসা চিত্তেন সহ পবনঃ প্রাণঃ স্থিরতাং নিশ্চলতামেতি প্রাপ্নোতি ॥ ৫১ ॥

খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করিলে বাহ্যবায়ু ও অভ্যন্তর বায়ু লীন হইয়া থাকে, অর্থাৎ বাহিরের বায়ু অভ্যন্তরে প্রবেশ করিতে পারে না এবং অভ্যন্তরস্থিত বায়ুও বাহিরে নির্গত হয় না, এই বায়ু মনের সহিত ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থির হইয়া থাকে ॥ ৫১ ॥

এবমভ্যাসমানস্য বায়ুমার্গে দিবানিশম্।
অভ্যাসাজ্জীর্যতে বায়ুর্মনস্তত্রৈব লীয়তে ॥ ৫২ ॥

এবমুক্তপ্রকারেণ বায়ুমার্গে প্রাণমার্গে সুষুম্নায়ামিত্যর্থঃ। দিবানিশং রাত্রিন্দিবমভ্যাসমানস্যাভ্যাসং কুর্ব্বতো যোগিনোঽভ্যাসাদ্ যত্র যস্মিন্নাধারে বায়ুঃ প্রাণো জীর্য্যতে ক্ষীয়তে লীয়ত ইত্যর্থঃ। তত্রৈব বায়োর্লয়াধিষ্ঠানে মনশ্চিত্তং লীয়তে জীর্য্যত ইত্যর্থঃ ॥ ৫২ ॥

এই প্রকারে প্রাণবায়ুর পথস্বরূপ সুষুম্নানাড়ীতে দিবারাত্রি খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করিলে যেখানে যোগিব্যক্তির প্রাণবায়ু লয় হয় সেই বায়ুলয়স্থানেই মনের লয় হইয়া থাকে ॥ ৫২ ॥

অমৃতৈঃ প্লাবয়েদ্দেহমাপাদতলমস্তকম্।
সিদ্ধত্যেব মহাকায়ো মহাবলপরাক্রমঃ ॥ ৫৩ ॥

অমৃতৈরিতি। অমৃতৈঃ সুষিরনির্গতৈঃ পাদতলং চ মস্তকং চ পাদতলমস্তকং। দ্বন্দ্বশ্চ প্রাণিতূর্য্যসেনাঙ্গানামিত্যেকবদ্ভাবঃ। পাদতলমস্তকমভিব্যাপ্যেত্যাপাদতলমস্তকং দেহমাপ্লাবয়েদাপ্লাবিতং কুর্য্যাৎ। মহানুৎকৃষ্টঃ কায়ো যস্য স মহাকায়ঃ মহান্তৌ বলপরাক্রমৌ যস্যেত্যেতাদৃশো যোগী সিদ্ধ্যত্যেব। অমৃতাপ্লাবনেন সিদ্ধো ভবত্যেব ॥ ৫৩ ॥

খেচরীমুদ্রা সিদ্ধি হইলে ব্রহ্মরন্ধ্র হইতে যে অমৃতধারাক্ষরিত হইতে থাকে সেই অমৃতধারা সাধকের আপাদমস্তক সর্ব্বশরীর আপ্লাবিত করে, ইহাতেই সাধক মহাকায় ও মহাবলবান্ হইয়া থাকে ॥ ৫৩ ॥

ইতি খেচরীমুদ্রা।

শক্তিমধ্যে মনঃ কৃত্বা শক্তিং মানসমধ্যগাম্।
মনসা মন আলোক্য ধারয়েৎ পরমং পদম্ ॥ ৫৪ ॥

শক্তিরিতি। শক্তিঃ কুণ্ডলিনী তস্যা মধ্যে মনঃ কৃত্বা তস্যাং মনো ধৃত্বা তদাকারং মনঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। শক্তিং মানসমধ্যগাং কৃত্বা। শক্তিধ্যানাবেশাচ্ছক্তিং মনস্যেকীকৃত্য তেন কুণ্ডলীং বোধয়িত্বেতি যাবৎ। প্রবুদ্ধাবহ্নিযোগেন মনসা মরুতা সহেতি গোরক্ষোক্তেঃ। মনসান্তঃকরণেন মন আলোক্য বুদ্ধিং মনসাঽবলোকনেন স্থিরীকৃত্বেত্যর্থঃ। পরমং পদং সর্ব্বোৎকৃষ্টং স্বরূপং ধারয়েদ্ধারণাবিষয়ং কুর্য্যাদিত্যর্থঃ ॥ ৫৪ ॥

যোগী কুলকুণ্ডলিনীশক্তিতে মনঃ সংস্থাপনকরত মনের সহিত কুণ্ডলিনীশক্তির একীভাব করিবে, অর্থাৎ কুলকুণ্ডলিনীশক্তিকে মনদ্বারা জাগরিত করিয়া বুদ্ধিকে অবলোকন করত পরমপদস্বরূপ ধারণা করিবে ॥ ৫৪ ॥

খমধ্যে কুরু চাত্মানমাত্মমধ্যে চ খং কুরু।
সর্ব্বং চ খময়ং কৃত্বা ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ ॥ ৫৫ ॥

খমধ্য ইতি। খমিব পূর্ণং ব্রহ্ম খ তন্মধ্যে আত্মানং স্বস্বরূপং কুরু।

ব্রহ্মাহমিতি ভাবয়েত্যর্থঃ। আত্মমধ্যে স্বস্বরূপে চ খং পূর্ণং ব্রহ্ম কুরু। অহং ব্রহ্মেতি চ ভাবয়েত্যর্থঃ। সর্ব্বং চ খময়ং কৃত্বা ব্রহ্মময়ং বিভাব্য কিমপি ন চিন্তয়েৎ। অহং ব্রহ্মেতি ধ্যানমপি পরিত্যজেদিত্যর্থঃ॥ ৫৫॥

"ব্রহ্মাহমস্মি" এইরূপ ভাবনাকর অর্থাৎ আপনাকে ব্রহ্মস্বরূপ বলিয়া চিন্তা কর এবং "অহং ব্রহ্মাস্মি" এইরূপ কর অর্থাৎ ব্রহ্মকে আত্মস্বরূপ কর, আর "সর্ব্বং ব্রহ্মময়ং ভাবয়" অর্থাৎ সকলই ব্রহ্মময় এই চিন্তা করিয়া অন্য চিন্তা পরিত্যাগ কর॥ ৫৫॥

অন্তঃশূন্যো বহিঃশূন্যঃ শূন্যঃ কুম্ভ ইবাম্বরে।
অন্তঃপূর্ণো বহিঃপূর্ণঃ পূর্ণঃ কুম্ভ ইবার্ণবে॥ ৫৬॥

এবং সমাহিতস্য স্বরূপে স্থিতিমাহ। অন্তঃশূন্য ইতি। অন্তঃ অন্তঃকরণে শূন্যঃ। ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্দ্বিতীয়শূন্যঃ। বহিরন্তঃকরণাদ্বহিরপি শূন্যঃ। দ্বিতীয়াদর্শনাৎ। অম্বরে আকাশে কুম্ভো ঘটো যথান্তর্ব্বহিঃশূন্যস্তদ্বদন্তঃকরণে হৃদাকাশে বায়ুপূর্ণঃ ব্রহ্মাকারবৃত্তেঃ সদ্ভাবাদ্ ব্রহ্মবাসত্বাদ্বা। বহিঃপূর্ণোঽন্তঃকরণাদ্বহির্হৃদবকাশাদ্বহির্ব্বা পূর্ণঃ। সত্ত্বয়া ব্রহ্মাতিরিক্তবৃত্তেরভাবাদ্ ব্রহ্মপূর্ণত্বাদ্বা। অর্ণবে সমুদ্রে কুম্ভো ঘটো যথা সর্ব্বতো জলপূর্ণো ভবত্যেবং সমাধিনিষ্ঠো যোগী ব্রহ্মপূর্ণো ভবতীত্যর্থঃ॥ ৫৬॥

এইরূপে সমাধিসিদ্ধি হইলে কিরূপে তাহার অবস্থিতি হয় তাহা বলিতেছেন,—যেরূপ কোন একটী কুম্ভ আকাশে থাকিলে তাহার বাহ্যে ও অভ্যন্তরে আকাশ থাকে, সেইরূপ সমাধি-অবস্থায় স্থিত যোগীরও অন্তরে এবং বাহিরে শূন্য থাকে। সমাধিস্থিত যোগীর অন্তঃকরণে ব্রহ্মাতিরিক্ত দ্বিতীয়পদার্থ থাকে না। অতএব সে অন্তঃশূন্য হয় এবং বাহ্যেও ব্রহ্মাতিরিক্ত কোন পদার্থ দেখিতে পায় না। যেরূপ কোন একটী ঘট সমুদ্রমধ্যে রাখিয়া দিলে সেই ঘটের অভ্যন্তরে ও বাহিরে জলপূর্ণ থাকে সেইরূপ যে যোগির সমাধিসিদ্ধি হইয়াছে সেই যোগির বাহ্যে ও অভ্যন্তরে ব্রহ্মপরিপূর্ণ থাকে, সমাধি অবস্থায় স্থিত যোগী বাহ্যে ও অভ্যন্তরে ব্রহ্মদর্শন করিয়া থাকে, অর্থাৎ এইরূপ যোগীর বাহ্য ও অভ্যন্তর ব্রহ্মময় সুতরাং সে সর্ব্বতোভাবে ব্রহ্মপূর্ণ॥ ৫৬॥

বাহ্যচিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈবান্তরচিন্তনম্।
সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য ন কিঞ্চিদপি চিন্তয়েৎ॥ ৫৭॥

বাহ্যচিন্তেতি। সমাহিতেন যোগিনেত্যধ্যাহারঃ। বাহ্যচিন্তা বাহ্যবিষয়া চিন্তা ন কর্ত্তব্যা তথৈব বাহ্যচিন্তাকরণবদান্তরচিন্তনমান্তরাণাং মনসা পরিকল্পিতানামাশামোদকসৌধবাটিকাদীনাং চিন্তনং ন কর্ত্তব্যমিতি লিঙ্গবিপরিণামেনান্বয়ঃ। সর্ব্বচিন্তাং বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তনং পরিত্যজ্য কিঞ্চিদপি ন চিন্তয়েৎ পরবৈরাগ্যেণাত্মাকারবৃত্তিমপি পরিত্যজেৎ। তত্ত্যাগে স্বরূপাবস্থিতিরূপা জীবন্মুক্তির্ভবতীতি ভাবঃ॥ ৫৭॥

সমাধিঅবস্থায় অবস্থিত যোগিব্যক্তি বাহ্যবিষয়ের চিন্তা পরিত্যাগ করিবে এবং মানসিক চিন্তাও পরিত্যাগ করিবে, অর্থাৎ পুত্রকলত্রাদি বাহ্যবিষয়ের চিন্তা এবং আশা ও আমোদাদি আভ্যন্তরিক চিন্তা এই সমস্তই পরিত্যাগ করিবে। অপিচ বাহ্য ও মানসিক সকলপ্রকার চিন্তা পরিত্যাগ করিয়া পরমবৈরাগ্যবলে আত্মস্বরূপবৃত্তিও পরিত্যাগ করিবে, ইহাতে স্ব স্বরূপাবস্থিতিরূপ জীবন্মুক্তি হইয়া থাকে॥ ৫৭॥

সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব জগৎসমগ্রং
সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব মনোবিলাসঃ।
সঙ্কল্পমাত্রমতিমুৎসৃজ নির্ব্বিকল্প-
মাশ্রিত্য নিশ্চয়মবাপ্নুহি রাম! শান্তিম্॥ ৫৮॥

বাহ্যাভ্যন্তরচিন্তাপরিত্যাগে শান্তিশ্চ ভবতীত্যত্র বশিষ্ঠবাক্যং প্রমাণয়তি সঙ্কল্পেতি। সঙ্কল্পো মানসিকো ব্যাপারঃ স এব সঙ্কল্পমাত্রং তস্য কলনৈব রচনৈবেদং দৃশ্যমানং সমগ্রং জগৎ। বাহ্যপ্রপঞ্চো মনোমাত্রকল্পিত ইত্যর্থঃ। মনসো মানসস্য বিলাসো নানাবিষয়াকারকল্পনা আশামোদকসৌধবাটিকাদিকল্পনারূপো বিলাসঃ সঙ্কল্পমাত্রকলনৈব। মানসঃ প্রপঞ্চোঽপি সঙ্কল্পমাত্ররচনৈবেত্যর্থঃ। সঙ্কল্পমাত্রে বাহ্যাভ্যন্তরপ্রপঞ্চে যা মতিঃ সত্যত্ববুদ্ধিস্তামুৎসৃজ। তর্হি কিং কর্ত্তব্যমিত্যত আহ নির্ব্বিকল্পেতি বিশিষ্টকল্পনা বিকল্পঃ। আত্মনি কর্ত্তৃত্বভোক্তৃত্বসুখিত্বসজাতীয়বিজাতীয়স্বগতভেদদেশকালবস্তুপরিচ্ছেদকল্পনারূপঃ তস্মান্নিষ্ক্রান্তো নির্ব্বিকল্পস্তমাত্মানমাশ্রিত্য ধারণাদিবিষয়ং কৃত্বা, হে রাম! নিশ্চয়মসন্দিগ্ধং শান্তিং পরমোপরতিমবাপ্নুহি। ততঃ সুখমপি প্রাপ্স্যসীতি ভাবঃ। তদুক্তং ভগবতা ব্যতিরেকেণ। ন চাভাবয়তঃ শান্তিরশান্তস্য কুতঃ সুখমিতি॥ ৫৮॥

বাহ্যিক ও মানসিক চিন্তা পরিত্যাগ করিলে যে পরমাশান্তিলাভ হয় তাহার প্রমাণস্বরূপ বশিষ্ঠবাক্য বলিতেছেন যথা—হে রাম! আন্তরিক ব্যাপারই সঙ্কল্প এবং সঙ্কল্পদ্বারাই এই পরিদৃশ্যমান্ বাহ্যজগৎ প্রকাশ পাইতেছে অর্থাৎ আশা আমোদ প্রভৃতি মানসিক কল্পনামাত্র, সুতরাং বাহ্য ও মানসিক প্রপঞ্চে যে সত্যবুদ্ধি তাহা পরিত্যাগ কর। আমি কর্ত্তা, আমি ভোক্তা, আমি সুখী, আমি অমুকের সজাতীয় ও অমুকের বিজাতীয়, আমি অমুক হইতে বিভিন্ন, আমি অমুক দেশস্থ এবং অমুক কালবর্ত্তী ইত্যাদি পরিচ্ছেদ-কল্পনাশূন্য আত্মাকে আশ্রয় করিয়া পরমাশান্তিলাভ কর। ইহাতে পরমসুখী হইতে পারিবে॥ ৫৮॥

কর্পূরমনলে যদ্বৎ সৈন্ধবং সলিলে যথা।
তথা সন্ধীয়মানং চ মনস্তত্ত্বে বিলীয়তে॥ ৫৯॥

কর্পূরমিতি। যদ্বদ্যথাঽনলেঽগ্নৌ সন্ধীয়মানং সংযোজ্যমানং কর্পূরং বিলীয়তে বিশেষেণ লীয়তে লীনং ভবতি। অগ্ন্যাকারং ভবতি। যথা সলিলে জলে সন্ধীয়মানং সৈন্ধবং লবণং বিলীয়তে লবণাকারং পরিত্যজ্য জলাকারং ভবতি তথা তদ্বত্তত্ত্বে আত্মনি সন্ধীয়মানং কার্য্যমাণং মনো বিলীয়তে আত্মাকারং ভবতি॥ ৫৯॥

অগ্নিসংযোগে কর্পূর যেরূপ অগ্নির ন্যায় হয় এবং সৈন্ধবলবণ যেরূপ জলের সহিত মিলিত হইয়া স্বকীয়রূপ পরিত্যাগপূর্ব্বক জলরূপ ধারণ করে সেইরূপ মন আত্মার সহিত মিলিত হইয়া আত্মরূপ ধারণ করিয়া থাকে, ইহাকেই মনের লয় বলে॥ ৫৯॥

জ্ঞেয়ং সর্ব্বং প্রতীতং চ জ্ঞানং চ মন উচ্যতে।
জ্ঞানং জ্ঞেয়ং সমং নষ্টং নান্যঃ পন্থা দ্বিতীয়কঃ ॥৬০॥

মনসো বিলয়ে জাতে দ্বৈতমপি লীয়ত ইত্যাহ ত্রিভির্জ্ঞেয়মিতি। সর্ব্বং সকলং জ্ঞেয়ং জ্ঞানার্হং প্রতীতং চ জ্ঞাতং চ জ্ঞানং চ ইদং সর্ব্বং মন উচ্যতে। সর্ব্বস্য মনঃকল্পনামাত্রত্বান্মনঃশব্দেনোচ্যতে। জ্ঞানং জ্ঞেয়ং চ সমং মনো বিলীয়তে মনসা সার্দ্ধং নষ্টং যদি তর্হি দ্বিতীয়কঃ দ্বিতীয় এব দ্বিতীয়কঃ পন্থা মনোবিষয়ো নাস্তি। দ্বৈতং নাস্তীতি ফলিতার্থঃ ॥ ৬০ ॥

তিনটী শ্লোকের দ্বারা মন লয় হইলে যে দ্বৈতবুদ্ধি লয় হয় তাহাই বলিতেছেন। সমস্ত পদার্থই জ্ঞেয় এবং মনই জ্ঞান, সমস্ত প্রপঞ্চই মনের সঙ্কল্প, মনের সহিত সমস্ত জ্ঞেয় ও জ্ঞান বিনষ্ট হয় অর্থাৎ মনের বিনাশ হইলে জ্ঞান বা জ্ঞেয় কিছুই থাকে না, সুতরাং যদি জ্ঞান ও জ্ঞেয় সকল বিনাশ হইল তাহাহইলে মনের বিষয় আর কিছুই থাকে না, অতএব তখন আপনা হইতেই দ্বৈতবুদ্ধি বিনাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে ॥৬০॥

মনোদৃশ্যমিদং সর্ব্বং যৎ কিঞ্চিৎ সচরাচরম্।
মনসো হ্যুন্মনীভাবাদ্দ্বৈতং নৈবোপলভ্যতে ॥ ৬১ ॥

মনোদৃশ্যমিতি। ইদমুপলভ্যমানং যৎকিঞ্চিদ্ যৎকিমপি চরং জঙ্গমমচরং স্থাবরং চরং চাচরং চ চরাচরে তাভ্যাং সহ বর্ত্তত ইতি সচরাচরং যজ্জগৎ তৎসর্ব্বং মনোদৃশ্যং মনসা দৃশ্যং। মনঃসঙ্কল্পমাত্রমিত্যর্থঃ। মনঃকল্পনাসত্ত্বে প্রতীতেস্তদভাবে চাপ্রতীতের্ভ্রম এব সর্ব্বং জগৎ। ভ্রমস্য প্রতীতক-শরীরত্বাৎ। ন চ বৌদ্ধমতপ্রসঙ্গঃ। ভ্রমাধিষ্ঠানস্য ব্রহ্মণঃ সত্যত্বাভ্যুপগমাৎ। মনস উন্মনীভাবাদ্বিলয়াদ্দ্বৈতং ভেদঃ নৈবোপলভ্যতে নৈব প্রতীয়তে। দ্বৈতভ্রমহেতোর্ম্মনঃসঙ্কল্পস্যাভাবাৎ হি তদ্দ্বৈতাবব্যয়ং ॥ ৬১ ॥

এই জগতে স্থাবরজঙ্গম যেসকল বস্তু আমাদিগের উপলব্ধি হয় সেই সকল পদার্থই মনের দৃশ্য অর্থাৎ মনের সঙ্কল্পদ্বারাই সমস্ত জগৎ প্রতীয়মান হইয়া থাকে, যেপর্য্যন্ত মনের সঙ্কল্প থাকিবে সেইপর্য্যন্তই সকলপদার্থের প্রতীতি জন্মিয়া থাকে। মনের সঙ্কল্পের বিনাশ হইলে আর কোন পদার্থই উপলব্ধি হয় না, অতএব এই জগৎই ভ্রম বলিয়া জানিবে। কারণ যখন মন লয় হয় তখন আর দ্বিতীয় কোন পদার্থই উপলব্ধি হয় না ॥ ৬১ ॥

জ্ঞেয়বস্তুপরিত্যাগাদ্বিলয়ং যাতি মানসম্।
মনসো বিলয়ে জাতে কৈবল্যমবশিষ্যতে ॥ ৬২ ॥

জ্ঞেয়মিতি। জ্ঞেয়ং জ্ঞানবিষয়ং যদ্বস্তু সর্ব্বং চরাচরং যদ্দৃশ্যং তস্য পরিত্যাগান্নামরূপাত্মকস্য তস্য পরিবর্জ্জনাদ্বিলয়ং সচ্চিদানন্দরূপাত্মাকারং ভবতি। মনসো বিলয়ে জাতে সতি কৈবল্যং কেবলস্যাত্মনো ভাবঃ কৈবল্যমবশিষ্যতে। অদ্বিতীয়াত্মস্বরূপমবশিষ্টং ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৬২ ॥

স্থাবরজঙ্গমাত্মক এই দৃশ্যমান জ্ঞেয়বস্তু সমস্ত পরিত্যাগ করিলে মন লীন হয়, অর্থাৎ মন সচ্চিদানন্দস্বরূপ আত্মাকারে পরিণত হইয়া কেবল অদ্বিতীয় ব্রহ্মময় হইয়া থাকে ॥ ৬২ ॥

এবং নানাবিধোপায়াঃ সম্যক্ স্বানুভবান্বিতাঃ।
সমাধিমার্গাঃ কথিতাঃ পূর্ব্বাচার্য্যৈর্ম্মহাত্মভিঃ ॥ ৬৩ ॥

এবমিতি। এবমন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদ্যুক্তপ্রকারেণ মহান্ সমাধি-পরিশীলনশুদ্ধ আত্মান্তকরণং যেষাং তে মহাত্মনস্তৈর্ম্মহাত্মভিঃ পূর্ব্বে চ তে আচার্য্যাশ্চ পূর্ব্বাচার্য্যা মৎসেন্দ্রাদয়স্তৈঃ সমাধেশ্চিত্তবৃত্তিনিরোধস্য মার্গাঃ প্রাপ্ত্যুপায়াঃ কথিতাঃ। কীদৃশাঃ সমাধিমার্গাঃ নানাবিধোপায়াঃ নানাবিধা উপায়াঃ সাধনানি যেষাং তে তথা সম্যক্ সমীচীনতয়া সংশয়-বিপর্য্যয়রাহিত্যেন যঃ স্বানুভব আত্মানুভবস্তেনান্বিতা যুক্তাঃ ॥ ৬৩ ॥

যেসকল সাধকের সমাধি-অভ্যাসদ্বারা মন পরিশুদ্ধ হইয়াছে মৎস্যে-ন্দ্রাদি সেইসকল প্রাচীন যোগিগণ চিত্তবৃত্তিনিরোধ সম্বন্ধে নানাপ্রকার উপায় নির্দ্ধারণ করিয়াছেন, ঐসকল উপায় নানারূপে সাধিত হইয়া থাকে এবং এইসকল উপায় অবলম্বন করিয়া যোগসাধন করিলে অনায়াসে মুক্তিলাভ হইয়া থাকে ॥ ৬৩ ॥

সুষুম্নায়ৈ কুণ্ডলিন্যৈ সুধায়ৈ চন্দ্রজন্মনে।
মনোন্মন্যৈ নমস্তুভ্যং মহাশক্ত্যৈ চিদাত্মনে ॥ ৬৪ ॥

সুষুম্নাদিভ্যঃ কৃতকৃত্যস্তাঃ প্রণমতি সুষুম্নায়ৈ ইতি। সুষুম্না মধ্যনাড়ী তস্যৈ কুণ্ডলিন্যৈ আধারশক্ত্যৈ চন্দ্রাদ্ ভ্রূমধ্যস্থাজ্জন্ম যস্যাস্তস্যৈ সুধায়ৈ পীযূষায়ৈ মনোন্মন্যৈ তুর্য্যাবস্থায়ৈ চিচ্চৈতন্যমাত্মা স্বরূপং যস্যাঃ সা তথা তস্যৈ মহতী জড়ানাং কার্য্যেন্দ্রিয়মনসাং চৈতন্যসম্পাদকত্বাৎ সর্ব্বোত্তমা যা শক্তিশ্চিচ্ছক্তিঃ পুরুষরূপা তস্যৈ। তুভ্যমিতি প্রত্যেকং সম্বধ্যতে। নমঃ প্রহ্বীভাবোঽস্তু ॥ ৬৪ ॥

সাধক সুষুম্নাদি নাড়ীতেই কৃতার্থ হইতে পারেন এইনিমিত্ত সুষুম্নাদি-নাড়ীসমূহকে প্রণাম করিতেছেন, মধ্যনাড়ী সুষুম্না, আধারশক্তি কুণ্ডলিনী, ভ্রূমধ্যস্থিত চন্দ্র হইতে বিগলিত অমৃতধারা, তূর্য্যাবস্থারূপিনী মনোন্মনী এবং ইন্দ্রিয় ও মনের চৈতন্য সম্পাদনকারিণী চিৎশক্তি এই সকলের প্রত্যেককে নমস্কার করি ॥ ৬৪ ॥

অশক্যতত্ত্ববোধানাং মূঢ়ানামপি সম্মতম্।
প্রোক্তং গোরক্ষনাথেন নাদোপাসনমুচ্যতে ॥ ৬৫ ॥

নানাবিধান্ সমাধ্যুপায়ানুক্ত্বা নাদানুসন্ধানরূপং মুখ্যোপায়ং প্রতি-জানীতে। অশক্যেতি। অব্যুৎপন্নত্বাদশক্যস্তত্ত্ববোধস্তত্ত্বজ্ঞানং যেষাং তে তথা তেষাং মূঢ়ানামনধীতানাং সম্মতং। অপিশব্দাৎ কিমুতাধীতানামিতি গম্যতে। গোরক্ষনাথেন প্রোক্তমিত্যনেন মহদুক্তত্বাদুপাদেয়ত্বং গম্যতে। নাদস্যানাহতধ্বনেরুপাসনেঽনুসন্ধানরূপং সেবনমুচ্যতে কথ্যতে ॥ ৬৫ ॥

ইতিপূর্ব্বে সমাধিসাধনের নানাবিধ উপায় বলিয়াছেন, এইক্ষণ নাদানুসন্ধানরূপ প্রধান উপায় বলিতেছেন।—যে সকল ব্যক্তি শাস্ত্রাদিতে সুপণ্ডিত তাঁহাদিগের এবং যে সকল ব্যক্তি শাস্ত্রাদি অধ্যয়ন করে নাই ও অব্যুৎপন্ন হেতুক তত্ত্বনির্ণয়ে অসমর্থ এরূপ মূর্খদিগেরও প্রিয় যোগিশ্রেষ্ঠ শ্রীগোরক্ষনাথোক্ত নাদানুসন্ধানরূপ সেবন কথিত হইতেছে ॥ ৬৫ ॥

শ্রীআদিনাথেন সপাদকোটি-
লয়প্রকারাঃ কথিতা জয়ন্তি।
নাদানুসন্ধানকমেকমেব
মন্যামহে মুখ্যতমং লয়ানাম্ ॥ ৬৬ ॥

শ্রীআদিনাথেনেতি। শ্রীআদিনাথেন শিবেন কথিতাঃ প্রোক্তাঃ পাদেন চতুর্থাংশেন সহ বর্ত্তমানাঃ কোটিসংখ্যাকা লয়প্রকারাশ্চিত্তলয়-সাধনভেদা জয়ন্ত্যাৎকর্ষেণ বর্ত্তন্তে। বয়ং তু নাদানুসন্ধানকং নাদানুচিন্তনমেব একং কেবলং লয়ানাং লয়সাধনানাং মধ্যে মুখ্যতমমতিশয়েন মুখ্যং মন্যামহে জানীমহে উৎকৃষ্টানাং লয়সাধনানাং মধ্যে উৎকৃষ্টতমত্বাদ্গোরক্ষাভিমতত্বাচ্চ নাদানুসন্ধানমেব অবশ্যং বিধেয়মিতি ভাবঃ ॥ ৬৬ ॥

শ্রীআদিনাথ শিব লয় হওয়ার সাধন (উপায়) সোয়াকোটী প্রকার বলিয়াছেন, তন্মধ্যে নাদানুসন্ধান সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ।

গোরক্ষনাথের মতেও এই নাদানুসন্ধান লয়সাধনের শ্রেষ্ঠ উপায় ॥ ৬৬ ॥

মুক্তাসনে স্থিতো যোগী মুদ্রাং সন্ধায় শাম্ভবীম্।
শৃণুয়াদ্দক্ষিণে কর্ণে নাদমন্তঃস্থমেকধীঃ ॥ ৬৭ ॥

শাম্ভবীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ। মুক্তাসন ইতি। মুক্তাসনে সিদ্ধাসনে স্থিতো যোগী শাম্ভবীং মুদ্রামন্তর্লক্ষ্যং বহির্দৃষ্টিরিত্যাদিনোক্তাং সন্ধায় কৃত্বা। একধীরেকাগ্রচিত্তঃ সন্ দক্ষিণে কর্ণেঽন্তঃস্থংসুষুম্নানাড্যাং সন্তমেব নাদং শৃণুয়াৎ। তদুক্তং ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে। আদৌ মত্তালিমালাজনিতরবসমস্তারসংস্কারকারী নাদোঽসৌ বাংশিকস্তানিলভরিতলসদ্বংশনিঃস্বানতুল্যঃ। ঘণ্টানাদানুকারী তদনু চ জলধিধ্বানধীরো গভীরো গর্জ্জন্ পর্জ্জন্যঘোষঃ পর ইহ কুহরে বর্ত্ততে ব্রহ্মনাড্যা ইতি ॥ ৬৭ ॥

যোগী সিদ্ধাসনে বসিয়া শাম্ভবীমুদ্রাকরত একাগ্রচিত্তে দক্ষিণকর্ণদ্বারা অন্তঃস্থ সুষুম্নানাড়ীর ধ্বনি শুনিতে পাইবে।

টীকাকার বলেন যে ঐ ধ্বনি দশপ্রকার, যথা;—মত্তভ্রমরশ্রেণীর গুণগুণধ্বনির ন্যায় ধ্বনি। বংশছিদ্রমধ্যে বায়ু প্রবেশ করিলে যেরূপ শব্দ শুনা যায় সেইরূপ ধ্বনি। ঘণ্টাধ্বনির ন্যায় ধ্বনি। সমুদ্রমধ্যে যেরূপ গভীর ও ঘোরধ্বনি হয় তদ্রূপ এবং মেঘধ্বনির ন্যায় ও বৃষ্টির ধ্বনির ন্যায় ইত্যাদি ॥ ৬৭ ॥

শ্রবণপুটনয়নযুগলঘ্রাণমুখানাং নিরোধনং কার্য্যম্।
শুদ্ধসুষুম্নাসরণৌ স্ফুটমমলঃ শ্রূয়তে নাদঃ ॥ ৬৮ ॥

পরাঙ্মুখীমুদ্রয়া নাদানুসন্ধানমাহ। শ্রবণপুটে নয়নয়োর্নেত্রয়োর্যুগলং যুগ্মং প্রাণশব্দেন ঘ্রাণপুটে মুখমাস্যমেষাং। দ্বন্দ্বে প্রাণ্যঙ্গত্বাদেকবদ্ভাবে প্রাপ্তেঽপি সর্ব্বস্যাপি দ্বন্দ্বৈকবদ্ভাবস্য বৈকল্পিকত্বান্ন ভবতি। তেষাং নিরোধনং করাঙ্গুলিভিঃ কার্য্যং। নিরোধনং চেত্থং। "অঙ্গুষ্ঠাভ্যামুভৌ কর্ণৌ তর্জ্জনীভ্যাং চ চক্ষুষী। নাসাপুটৌ তথান্যাভ্যাং প্রচ্ছাদ্য করণানি চেতি"। চকারাত্তদন্যাভ্যাং মুখং প্রচ্ছাদ্যেতি সমুচ্চীয়তে। শুদ্ধাপ্রাণায়ামৈর্ম্মলরহিতা যা সুষুম্নাসরণিঃ সুষুম্নাপদ্ধতিস্তস্যামমলো নাদঃ স্ফুটং ব্যক্তং শ্রূয়তে ॥ ৬৮ ॥

যোগসাধক কর্ণদ্বয়, নেত্রদ্বয়, নাসাপুটদ্বয় এবং মুখবিবর বন্ধ করিলে সুষুম্নানাড়ীতে সুস্পষ্ট ধ্বনি স্পষ্টরূপে শুনিতে পাইবে। এই কুম্ভক করিবার পূর্ব্বে প্রাণায়াম দ্বারা উত্তমরূপে কুম্ভক অভ্যাস করিবে।

উভয় হস্তের বৃদ্ধাঙ্গুলিদ্বয়দ্বারা কর্ণদ্বয়, তর্জ্জনীদ্বয়দ্বারা চক্ষুদ্বয়, মধ্যমাঙ্গুলিদ্বয়দ্বারা নাসিকাপুটদ্বয় এবং অবশিষ্ট অনামিকাদ্বয় ও কনিষ্ঠাদ্বয়দ্বারা মুখবিবর বন্ধ করিবে ॥ ৬৮ ॥

আরম্ভশ্চ ঘটশ্চৈব তথা পরিচয়োঽপি চ।
নিষ্পত্তিঃ সর্ব্বযোগেষু স্যাদবস্থাচতুষ্টয়ম্ ॥ ৬৯ ॥

অথ নাদস্য চতস্রোঽবস্থাঃ প্রাহ। আরম্ভশ্চেতি। আরম্ভাবস্থা, ঘটাবস্থা, পরিচয়াবস্থা নিষ্পত্ত্যবস্থা ইতি। সর্ব্বযোগেষু সর্ব্বেষু চিত্তবৃত্তিনিরোধোপায়েষু শাম্ভব্যাদিষু অবস্থাচতুষ্টয়ং স্যাৎ। চচৈবতথাপিবাঃ পাদপূরণার্থাঃ ॥ ৬৯ ॥

নাদের চারিপ্রকার অবস্থা হয়, তাহার প্রথম আরম্ভাবস্থা, দ্বিতীয় ঘটাবস্থা, তৃতীয় পরিচয়াবস্থা এবং চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা ॥ ৬৯ ॥

অথারম্ভাবস্থা।

ব্রহ্মগ্রন্থের্ভবেদ্ভেদো হ্যানন্দঃ শূন্যসম্ভবঃ।
বিচিত্রঃ ক্বণকো দেহেঽনাহতঃ শ্রূয়তে ধ্বনিঃ ॥ ৭০ ॥

তত্রারম্ভাবস্থামাহ। ব্রহ্মগ্রন্থেরিতি। ব্রহ্মগ্রন্থেরনাহতচক্রে বর্ত্তমানায়া ভেদঃ প্রাণায়ামাভ্যাসেন ভেদনং যদা ভবেত্তদেতি যত্তদোরধ্যাহারঃ। আনন্দয়তীত্যানন্দঃ আনন্দজনকঃ, শূন্যে হৃদাকাশে সম্ভবতীতি শূন্যসম্ভবো হৃদাকাশোৎপন্নো বিচিত্রো নানাবিধঃ ক্বণো ভূষণনিনাদঃ সএব ক্বণকঃ ভূষণনিনাদসদৃশ ইত্যর্থঃ। ভূষণানাং তু শিঞ্জিতং। নিক্বাণো নিক্বণঃ ক্বাণঃ ক্বণঃ ক্বণনমিত্যপীত্যমরঃ। অনাহতো ধ্বনিরনাহতো নির্হ্রাদো দেহে দেহমধ্যে শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতীত্যর্থঃ ॥ ৭০ ॥

১। আরম্ভাবস্থা;—অনাহতচক্রমধ্যে যে ব্রহ্মগ্রন্থি আছে ঐ ব্রহ্মগ্রন্থি যখন প্রাণায়ামদ্বারা ভেদ হয় তখন হৃদয়াকাশ হইতে নানাবিধ আনন্দজনক ভূষণধ্বনি উৎপন্ন হইয়া অনাহত চক্রমধ্যে অর্থাৎ দেহমধ্যে শ্রুত হয় ॥ ৭০ ॥

দিব্যদেহশ্চ তেজস্বী দিব্যগন্ধস্ত্বরোগবান্।
সম্পূর্ণহৃদয়ঃ শূন্য আরম্ভো যোগবান্ ভবেৎ ॥ ৭১ ॥

দিব্যদেহ ইতি। শূন্যে হৃদাকাশে য আরম্ভো নাদারম্ভস্তস্মিন্ সতি হৃদাকাশবিশুদ্ধাকাশব্রহ্মমধ্যাকাশাঃ শূন্যাতিশূন্যমহাশূন্যশব্দৈর্ব্যবহ্রিয়ন্তে যোগিভিঃ। সংপূর্ণহৃদয়ঃ প্রাণবায়ুনা সম্যক্ পূর্ণং হৃদয়ং যস্য স তথা আনন্দেন পূর্ণে হৃদয়ে, যোগবান্ যোগী, দিব্যো রূপলাবণ্যবলসম্পন্নো দেহো যস্য স দিব্যদেহঃ, তেজস্বী প্রতাপবান্, দিব্যগন্ধঃ দিব্য উত্তমো গন্ধো যস্য স তথা, অরোগবান্ রোগরহিতো ভবেদিতি সম্বন্ধঃ ॥ ৭১ ॥

যখন শূন্যে অর্থাৎ হৃদয়াকাশে ঐ ধ্বনি শ্রুত হইতে থাকে তখন যোগিব্যক্তি দিব্য অর্থাৎ রূপলাবণ্যযুক্ত, তেজস্বী এবং সুগন্ধযুক্ত দেহ প্রাপ্ত হয় ও তাহার শরীরে কোন রোগ থাকে না ॥ ৭১ ॥

অথ ঘটাবস্থা।

দ্বিতীয়ায়াং ঘটীকৃত্য বায়ুর্ভবতি মধ্যগঃ।
দৃঢ়াসনো ভবেদ্ যোগী জ্ঞানী দেবসমস্তদা ॥ ৭২॥

ঘটাবস্থামাহ। দ্বিতীয়ায়ামিতি। দ্বিতীয়ায়াং ঘটাবস্থায়াং বায়ুঃ প্রাণো ঘটীকৃত্য আত্মনা সহাপানং নাদবিন্দূ চৈকীকৃত্য মধ্যগো মধ্যচক্রগতঃ কণ্ঠস্থানে মধ্যচক্রং তদুক্তমত্রৈব জালন্ধরবন্ধে। মধ্যচক্রমিদং জ্ঞেয়ং ষোড়শাধারবন্ধনমিতি। যদা ভবেদিত্যধ্যাহারঃ। তদাস্তামবস্থায়াং যোগী যোগাভ্যাসী দৃঢ়মাসনং যস্য স দৃঢ়াসনঃ স্থিরাসনো জ্ঞানী পূর্ব্বাপেক্ষয়া কুশলবুদ্ধির্দ্দেবসমো রূপলাবণ্যাধিক্যাদ্দেবতুল্যো,ভবেৎ। তদুক্তমীশ্বরোক্তে রাজযোগে। প্রাণাপানৌ নাদবিন্দুজীবাত্মপরমাত্মনোঃ। মিলিত্বা ঘটতে যস্মাত্তস্মাৎ স ঘট উচ্যত ইতি ॥ ৭২ ॥

২। ঘটাবস্থা;—প্রাণবায়ু নাদের সহিত সংযুক্ত হয় এবং মধ্যচক্রে প্রবেশ করে অর্থাৎ প্রাণ, অপান, নাদ, বিন্দু, জীবাত্মা ও পরমাত্মা ইহাঁরা সকলে একীভূত হইয়া মধ্যচক্রে অর্থাৎ কণ্ঠমধ্যে যে বিশুদ্ধচক্র আছে তাহাতেই প্রবেশ করে। এই অবস্থায় যোগী আসনে দৃঢ়, তীক্ষ্ণবুদ্ধিসম্পন্ন এবং দেবতুল্য হয় ॥ ৭২ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেস্ততো ভেদাৎ পরমানন্দসূচকঃ।
অতিশূন্যে বিমর্দ্দশ্চ ভেরীশব্দস্তথা ভবেৎ ॥ ৭৩ ॥

বিষ্ণুগ্রন্থেরিতি। ততো ব্রহ্মগ্রন্থিভেদনানন্তরং বিষ্ণুগ্রন্থেঃ কণ্ঠে বর্ত্তমানায়া ভেদাৎ কুম্ভকৈর্ভেদনাৎ পরমানন্দস্য ভাবিনো ব্রহ্মানন্দস্য সূচকো জ্ঞাপকঃ। অতিশূন্যে কণ্ঠাবকাশে বিমর্দ্দোঽনেকনাদসংমর্দ্দো ভের্য্যাঃ শব্দ ইব শব্দো ভেরীশব্দো ভেরীনাদশ্চ তদা তস্মিন্ কালে ভবেৎ ॥ ৭৩॥

যখন কণ্ঠস্থিত বিশুদ্ধ চক্রমধ্যে বিষ্ণুগ্রন্থি প্রাণায়ামদ্বারা ভেদ হয় তখন ব্রহ্মানন্দ আসিয়া উপস্থিত হয় এবং অতিশূন্যে অর্থাৎ কণ্ঠের অভ্যন্তরস্থিত স্থানের মধ্যে নানাবিধ ভেরী প্রভৃতির শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। শূন্যশব্দে অনাহতচক্র, অতিশূন্য শব্দে বিশুদ্ধচক্র এবং মহাশূন্য শব্দে আজ্ঞাচক্র বুঝা যায় ॥ ৭৩॥

তৃতীয়ায়াং তু বিজ্ঞেয়ো বিহায়ো মর্দ্দলধ্বনিঃ।
মহাশূন্যং তদা যাতি সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ম্ ॥ ৭৪ ॥

পরিচয়াবস্থামাহ সার্দ্ধদ্বাভ্যাং। তৃতীয়ায়াং পরিচয়াবস্থায়াং বিহায়োমর্দ্দলধ্বনির্ব্বিহায়সি ভ্রূমধ্যাকাশে মর্দ্দলস্য বাদ্যবিশেষস্য ধ্বনিরিব ধ্বনির্ব্বিজ্ঞেয়ো বিশেষেণ জ্ঞানার্হো ভবতি। তদা তস্যামবস্থায়াং সর্ব্বসিদ্ধিসমাশ্রয়ং সর্ব্বাসাং সিদ্ধীনামণিমাদীনাং সমাশ্রয়ং স্থানং। তত্র সংযমাদণিমাদিপ্রাপ্তেঃ মহাশূন্যং ভ্রূমধ্যাকাশং যাতি গচ্ছতি প্রাণ ইতি শেষঃ ॥ ৭৪ ॥

৩। পরিচয়াবস্থা;—মর্দ্দলা নামে যে বাদ্য আছে সেই বাদ্যের ন্যায় শব্দ ভ্রূমধ্যগত আকাশে শুনিতে পাওয়া যায়, এই অবস্থায় প্রাণ মহাশূন্যে অর্থাৎ অণিমা, * লঘিমা, মহিমা, প্রাপ্তি, প্রকাম্য, বশিত্ব, ঈশিত্ব এবং কামাবসায়িত্ব। এই অষ্টসিদ্ধির স্থানে গমন করে ॥ ৭৪ ॥

---

* অণিমা লঘিমার বিষয় পাতঞ্জলদর্শনের টীকাকার যেরূপ ব্যাখ্যা করিয়াছেন তাহা অনুবাদসহ উদ্ধৃত করা গেল।——

১। অণিমা;—"মহানপি ভবত্যণুঃ অণিমা।" অর্থাৎ আয়তনে বড় হইলেও যোগবলে ক্ষুদ্র হইবার শক্তি।

২। লঘিমা;—"মহানপি লঘুর্ভূ ত্বৈবীকাতূল ইবাকাশে বিহরতি" গুরু অর্থাৎ অত্যন্ত ভারী হইলেও তুলার ন্যায় লঘু হইয়া আকাশমার্গে বিচরণ করিবার ক্ষমতা।

৩। মহিমা বা গরিমা;—"অল্পোঽপি নাগনগগগনপরিমাণঃ" অর্থাৎ ক্ষুদ্র হইয়াও হস্তী, পর্ব্বত ও আকাশের সমান শরীরকে বৃহৎ করিবার সামর্থ্য।

৪। প্রাপ্তি;—"সর্ব্বে ভাবাঃ সন্নিহিতা ভবন্তি যোগিনস্তদ্যথা ভূমিষ্ঠ এবাঙ্গুষ্ঠাগ্রেণ স্পৃশতি চন্দ্রমসং।" অর্থাৎ ইচ্ছা করিলে দূরের বস্তুকে নিকটে পাওয়ার শক্তি, যথা—ভূমিষ্ঠ হইয়া অঙ্গুলির অগ্রভাগদ্বারা চন্দ্র স্পর্শ করা।

৫। প্রাকাম্য;—"ইচ্ছানভিঘাতঃ" অর্থাৎ ইচ্ছাশক্তির ব্যাঘাত না হওয়া। যথা—পর্ব্বতের কিম্বা পৃথিবীর মধ্যে প্রবেশ করিতে ইচ্ছা হইলে তাহাও সিদ্ধি করিবার ক্ষমতা।

৬। বশিত্ব;—"ভূতানি ভৌতিকানি চ বশীভূতানি ভবন্তীতি বশিত্বং তে যানি যথা ব্যবস্থাপয়ন্তি তানি তথৈবাবতিষ্ঠন্তি"। অর্থাৎ যে শক্তিদ্বারা যোগী ভূত ও ভৌতিক পদার্থ সকলকে বশীভূত অর্থাৎ আজ্ঞাকারী করিয়া রাখে।

৭। ঈশীত্ব;—"তেষাং ভূতভৌতিকানাং বিজিতমূলপ্রকৃতিঃ সন্ প্রভাপায়ে, যথাবয়োদস্থানং"। অর্থাৎ ভূত ও ভৌতিকপদার্থ সকলের সৃষ্টির, বিনাশের এবং যথাবস্থানের অর্থাৎ যে পদার্থ যে ভাবে রাখিতে ইচ্ছা সেইরূপ রাখিবার শক্তি।

৮। কামাবসায়িত্ব;—"সত্যসঙ্কল্পতা বিজিতগুণার্থবত্ত্বো হি যোগী যদযদর্থতয়া সঙ্কল্পয়তি তৎ তস্মৈ প্রয়োজনায় কল্পতে"। অর্থাৎ যোগিগণ ভূত ও ভৌতিকপদার্থের উপর যখন যেরূপ ইচ্ছা করেন তখনই সেই সকল পদার্থ তদ্রূপ করিবার শক্তি। যথা—ইচ্ছার প্রভাবে বিষকে অমৃত, মৃতজীবকে জীবিত ও জীবিত জীবকে মৃত করিতে পারা।

বাবু রাজেন্দ্রলাল মিত্র তাঁহার ইংরাজিভাষায় অনুবাদিত পাতঞ্জলদর্শনে অণিমাদির বিষয় যেরূপ ব্যাখ্যা করিয়াছেন, তাহা পাঠকবর্গের বিদিতার্থে উদ্ধৃত করা গেল।

* (1) "Attenuation" (অণিমা) the attainment of the form of atoms (molecularity).

(2) "Levity" (লঘিমা) attainment of lightness like that of a floss of cotton.

(3) "Ponderosity" (গরিমা) attainment of great weight.

(4) "Illimitability," (মহিমা) attainment of greatness, or the power of touching the moon or the like with the tip of one's finger.

(5) "Irresistible will" (প্রাকাম্য) non-frustration of desires.

চিত্তানন্দং তদা জিত্বা সহজানন্দসম্ভবঃ।
দোষদুঃখজরাব্যাধিক্ষুধানিদ্রাবিবর্জ্জিতঃ ॥ ৭৫ ॥

চিত্তানন্দমিতি। চিত্তানন্দং নাদবিষয়ান্তঃকরণবৃত্তিজন্যং সুখং জিত্বাভিভূয় সহজানন্দসম্ভবঃ সহজানন্দঃ স্বাভাবিকাত্মসুখং তস্য সম্ভবঃ আবির্ভাবঃ সদোষা বাতপিত্তকফা দুঃখং তজ্জন্যা বেদনা আধ্যাত্মিকাদি চ জরা বৃদ্ধাবস্থা ব্যাধির্জ্বরাদিঃ ক্ষুধা বুভুক্ষা নিদ্রা স্বাপ এতৈর্ব্বিবর্জ্জিতো রহিতস্তদা যোগী ভবতীতি ॥ ৭৫ ॥

পরিচয়াবস্থায় শব্দশ্রবণে যোগির অন্তঃকরণে যে আনন্দ জন্মে তাহাকে পরাজয় করিয়া স্বাভাবিক আত্মসুখের আবির্ভাব হয়, এই সুখ উপস্থিত হইলে দোষের অর্থাৎ বায়ু, পিত্ত এবং কফের আধিক্য, দুঃখ, জরা, রোগ, ক্ষুধা এবং নিদ্রা এইসকল কিছুই থাকে না ॥ ৭৫ ॥

রুদ্রগ্রন্থিং যদা ভিত্বা সর্ব্বপীঠগতোঽনিলঃ।
নিষ্পত্তৌ বৈণবঃ শব্দঃ ক্বণদ্বীণাক্বণো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

তদা কদেত্যপেক্ষায়ামাহ। রুদ্রেতি। যদা রুদ্রগ্রন্থিং ভিত্বা আজ্ঞাচক্রে রুদ্রগ্রন্থিঃ সর্ব্বস্যেশ্বরস্য পীঠং স্থানং ভ্রূমধ্যং তত্র গতঃ প্রাপ্তোঽনিলঃ প্রাণো ভবতি তদা নিষ্পত্ত্যবস্থামাহ নিষ্পত্তাবিতি। নিষ্পত্তৌ নিষ্পত্ত্যবস্থায়াং। ব্রহ্মরন্ধ্রে গতে প্রাণে নিষ্পত্ত্যবস্থা ভবতি, বৈণবঃ বেণোরয়ং বৈণবো বংশসম্বন্ধী শব্দো নিনাদঃ, ক্বণন্তী শব্দায়মানা যা বীণা তস্যাঃ ক্বণঃ শব্দো ভবেৎ ॥ ৭৬ ॥

৪। নিষ্পত্ত্যবস্থা ;—আজ্ঞাচক্রের মধ্যে যে রুদ্রগ্রন্থি আছে প্রাণায়ু তাহাকে ভেদ করিয়া ভ্রুকুটীর মধ্যস্থশিবস্থানে গমন করিলে চতুর্থ নিষ্পত্ত্যবস্থা হয়, তৎকালে তন্মধ্যে বংশী ও বীণার শব্দ শ্রবণ হইতে থাকে।

টীকাকার বলেন যে যৎকালে প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমন করে সেই সময় নিষ্পত্ত্যবস্থা হইয়া থাকে ॥ ৭৬ ॥

(6) "Supremacy" (ঈশিত্ব) highest authority over the body and the internal organ.

(7) "Subjection" (বশিত্ব) prevailing everywhere, *i. e.*, the elements being subservient to him do not disobey his behests.

(8) "Fulfilment of desires," (কামাবসায়িত্ব) accomplishing one's desire everywhere, *i. e.*, in whatever object a desire is formed, the Yogi becomes accomplished in that, or brings it to fruition by attaining it."

R. L. Mitter.

কলিকাতানিবাসী প্রসিদ্ধ ডাক্তার নবীনচন্দ্র পাল ইংরাজি ভাষায় "যোগফিলোসপি" নামে যে পুস্তক প্রণয়ন করেন, তাহাতে অণিমাদি অষ্টসিদ্ধির যেরূপ ব্যাখ্যা করিয়াছেন তাহাও এস্থলে ইংরাজিভাষাভিজ্ঞ পাঠকবর্গের বিদিতার্থে উদ্ধৃত করা হইল।

° 1, 2.—অণিমা এবং মহিমা,—"A chameleon, by merely inspiring air, renders the whole of its body, from the head to the rectum, turgid, round, and plump and merely by a single expiration of air, the whole of the body again assumes a lank and lean appearance. The lean and lank condition of the system is technically named Anima ; and the turgid, round, and plump appearance is denoted by the term Mahima.

A Yogi, imitating the chameleon, fills his lungs and the whole of the intestinal canal with inspired air and acquires a plump, round, and turgid appearance (mahima) ; and becomes lean and lank again (anima) by a single expiration.

3.—4—লঘিমা এবং গরিমা—The sturgeon, by swallowing great draughts of the atmosphere, distends not only the stomach, but a large bag that communicates with the oesophagus, and thereby becomes specifically lighter, and floats above the surface of the sea. A Yogi, by long practice, acquires the power of swallowing large draughts of the air, and thereby produces a diminution of his specific gravity (laghima). It is on this principle that the Brahman of Madras maintained himself in an aerial posture.

A Yogi acquires an increase of specific gravity (garima) by swallowing great draughts of the air, and compressing the same within the system.

(5.)—প্রাপ্তি—This is the obtaining of desired objects. A Yogi, in a state of self-trance, acquires the power of predicting future events, of understanding unknown languages, of curing divers diseases, of divining the unexpressed thoughts of others, of hearing distant sounds, of seeing distant object, of smelling mystical fragrant odours, of embracing mystical beautiful woman, and of understanding the language of beasts and birds.

Such is the discription of Prapti in the several works on Yoga to which I have had access.

6—প্রকাম্য—By Prakamya is meant the power of casting the old skin and maintaining a youth-like appearance for an unusual period of time. By some writers it is defined to be the property of entering into the system of another. Yayati, who was old and decrepid, yet anxious to enjoy sexual appetite, entered into the system of his youngest son, having left his own body. So say the Puranas.

7.—বশিত্ব—This is the power of taming living creatures, or bringing them under control.

"Pythagoras, who visited India, is said to have tamed, by the influence of his will or word, a furious bear, prevented an ox from eating beans, and stopped an eagle in its flight."

Vasitwa may be defined to be the power of mesmerising persons by the exercise of the will, and of making them obedient to one's own wishes and orders.

Some learned pundits define Vasitwa to be the restraints of passions and emotions.

ঈশিত্ব—When the passions are restrained from their desires, the mind becomes tranquil and the soul is awakened. The Yogi becomes full of Brahma (the Supreme Soul). His eye penetrates all the secrets of nature, he knows the event of the past, present and future ; and, when he is not led astray by the temptations of the seven preceding "perfections" his soul not only holds communion with the invisible, inconceivable, unalterable, omnipresent, omniscient, and omnipotent Being, but he becomes absorbed into the essence of the same. It is commonly supposed that a Yogi who acquires this power, can restore the dead to life."

N. C. Paul.

একীভূতং তদা চিত্তং রাজযোগাভিধানকম্।
সৃষ্টিসংহারকর্ত্তাসৌ যোগীশ্বরসমো ভবেৎ ॥ ৭৭ ॥

তদা তস্যামবস্থায়াং চিত্তমন্তঃকরণমেকীভূতমেকবিষয়ীভূতং। বিষয়-বিষয়িণোরভেদোপচারাৎ। তদ্রাজযোগাভিধানকং রাজযোগ ইত্যভিধানং যস্য তদ্রাজযোগাভিধানকং চিত্তস্যৈকাগ্রতৈব রাজযোগ ইত্যর্থঃ। সৃষ্টিসংহারেতি। অসৌ নাদানুসন্ধানপরো যোগী সৃষ্টিসংহারকর্ত্তা সৃষ্টিং সংহারং চ করোতীতি তাদৃশঃ। অতএবেশ্বরসম ঈশ্বরতুল্যো ভবেৎ ॥৭৭॥

যে সময় চিত্ত ধ্যেয়বস্তুর সহিত একীভূত হয়, তখনই তাহাকে রাজযোগ বলা যায়। নাদানুসন্ধানকারী যোগী সৃষ্টি এবং বিনাশ করিতে পারেন। এজন্যই ইহাঁকে ঈশ্বরতুল্য বলা যায়, কিন্তু ঈশ্বরের সমস্ত কার্য্য করার ক্ষমতা না থাকায় ঈশ্বর বলা যায় না ॥ ৭৭ ॥

অস্তু বা মাস্তু বা মুক্তিরত্রৈবাখণ্ডিতং সুখম্।
লয়োদ্ভবমিদং সৌখ্যং রাজযোগাদবাপ্যতে ॥
রাজযোগমজানন্তঃ কেবলং হঠকর্ম্মিণঃ।
এতানভ্যাসিনো মন্যে প্রয়াসফলবর্জ্জিতান্ ॥ ৭৮-৭৯ ॥

অস্তু বেতি। রাজযোগমিতি। উভৌ প্রাগ্ব্যাখ্যাতৌ ॥ ৭৮—৭৯ ॥

মুক্তি হউক বা না হউক, কিন্তু যোগিরা নিত্য সুখভোগ করে, চিত্তের লয় হইতে যে সুখ উৎপত্তি হয় সেই সুখ কেবল রাজযোগ অভ্যাসদ্বারা প্রাপ্ত হওয়া যায়॥ যাহারা রাজযোগ না জানিয়া কেবল হঠযোগ করে আমি বিবেচনা করি যে তাহারা পরিশ্রমের কোন ফলই পায় না ॥ ৭৮—৭৯ ॥

উন্মন্যবাপ্তয়ে শীঘ্রং ভ্রূধ্যানং মম সম্মতম্।
রাজযোগপদং প্রাপ্তুং সুখোপায়োঽল্পচেতসাম্।
সদ্যঃপ্রত্যয়সন্ধায়ী জায়তে নাদজো লয়ঃ ॥ ৮০ ॥

উন্মন্যবাপ্তয়ে ইতি। শীঘ্রং ত্বরিতমুন্মন্যা উন্মন্যবস্থায়া অবাপ্তয়ে প্রাপ্ত্যর্থং ভ্রূধ্যানং ভ্রুবোর্ধ্যানং ভ্রূমধ্যে ধ্যানং মম স্বাত্মারামস্য সম্মতং। রাজযোগো যোগানাং রাজা তদেব পদং রাজযোগপদং তুর্য্যাবস্থাখ্যং প্রাপ্তুং লব্ধুং পূর্ব্বোক্তভ্রূধ্যানরূপঃ সুখোপায়ঃ সুখসাধ্যঃ উপায়ঃ সুখোপায়ঃ অল্পচেতসামল্পবুদ্ধীনামপি কিমুতান্যেষামিত্যভিপ্রায়ঃ। নাদজঃ নাদাজ্জাতো লয়শ্চিত্তবিলয়ঃ সদ্যঃ শীঘ্রং প্রত্যয়ং প্রতীতং সন্দধাতীতি প্রত্যয়সন্ধায়ী প্রতীতিকরো জায়তে প্রাদুর্ভবতি ॥ ৮০ ॥

ভ্রূদ্বয়ের মধ্যস্থানের ধ্যানকরাই শীঘ্র উন্মনী অবস্থাপ্রাপ্তি হওয়ার সহজ উপায়, ইহাই স্বাত্মারাম যোগির মত, অল্পবুদ্ধি ব্যক্তির পক্ষে ঐরূপ ভ্রূমধ্যের ধ্যান রাজযোগপ্রাপ্তিরও সহজ উপায়। নাদানুসন্ধানে যে চিত্তের লয় হয় তাহা সদ্য প্রত্যয়জনক ॥ ৮০ ॥

নাদানুসন্ধানসমাধিভাজাং
যোগীশ্বরাণাং হৃদি বর্দ্ধমানম্।
আনন্দমেকং বচসামগম্যং
জানাতি তং শ্রীগুরুনাথ একঃ ॥ ৮১ ॥

নাদানুসন্ধানেতি। নাদস্যানাহতধ্বনেরনুসন্ধানমনুচিন্তনং তেন সমাধিশ্চিত্তৈকাগ্র্যং তং ভজন্তীতি নাদানুসন্ধানসমাধিভাজস্তেষাং যোগিষু যোগযুক্তেশ্বীশ্বরাঃ সমর্থাস্তেষাং হৃদি হৃদয়ে বর্দ্ধত ইতি বর্দ্ধমানস্তং বর্দ্ধমানং বচসাং বাচামগম্যং। ইদমিতি বক্তুমশক্যং তং যোগশাস্ত্রপ্রসিদ্ধমেকং মুখ্যমানন্দমাহ্লাদমেকোঽনন্যঃ শ্রীগুরুনাথঃ শ্রীমান্ গুরুরেব নাথো জানাতি বেত্তি। এতেন নাদানুসন্ধানানন্দো গুরুগম্য এবেতি সূচিতং ॥ ৮১ ॥

যেসকল মহাযোগী নাদানুসন্ধানদ্বারা অর্থাৎ অনাহতচক্রের ধ্বনির চিন্তাদ্বারা সমাধি অবলম্বন করিয়াছেন সেই সকল যোগীশ্বরদিগের হৃদয়ে যে সুখ জন্মে তাহা কোনরূপেই ব্যক্ত করা যায় না। এই বিষয় একমাত্র শ্রীগুরুই জানেন ॥ ৮১ ॥

কর্ণৌ পিধায় হস্তাভ্যাং যং শৃণোতি ধ্বনিং মুনিঃ।
তত্র চিত্তং স্থিরীকুর্য্যাৎ যাবৎ স্থিরপদং ব্রজেৎ ॥৮২॥

নাদানুসন্ধানাৎ প্রত্যাহারাদিক্রমেণ সমাধিমাহ কর্ণাবিত্যাদিভিঃ। মুনির্ম্মননশীলো যোগী হস্তাভ্যামিত্যনেন হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ লক্ষ্যেতে। তাভ্যাং কর্ণৌ শ্রোত্রে পিধায়। হস্তাঙ্গুষ্ঠৌ শ্রোত্রবিবরয়োঃ কৃত্বেত্যর্থঃ। যং ধ্বনিমনাহতনিঃস্বনং শৃণোত্যাকর্ণয়তি তত্র তস্মিন্ ধ্বনৌ স্থিরীকুর্য্যাদস্থিরং স্থিরং সম্পদ্যমানং কুর্য্যাৎ। যাবৎ স্থিরং পদং স্থিরপদং তুর্য্যাখ্যং গচ্ছেৎ। তদুক্তং। তুর্য্যাবস্থাচিদভিব্যঞ্জকনাদস্য বেদনং প্রোক্তমিতি নাদানুসন্ধানেন বায়ুস্থৈর্য্যমণিমাদয়োঽপি ভবন্তীতি। উক্তং চ ত্রিপুরাসারসমুচ্চয়ে। বিজিতো ভবতীহ তেন বায়ুঃ সহজো যস্য সমুত্থিতঃ প্রণাদঃ। অণিমাদিগুণা ভবন্তি তস্যামিতপুণ্যং চ মহাগুণোদয়স্য। সুররাজতনূজবৈরিরন্ধ্রে, বিনিরুধ্য স্বকরাঙ্গুলিদ্বয়েন। জলধেরিব ধীরনাদমন্তঃপ্রসরন্তং সহসা শৃণোতি মর্ত্ত্য ইতি। সুররাজ ইন্দ্রস্তস্য তনুজোঽর্জ্জুনস্তস্য বৈরী কর্ণস্তদ্রন্ধ্রে স্পষ্টমন্যৎ ॥ ৮২ ॥

মুনিঋষি উভয়হস্তের অঙ্গুষ্ঠদ্বয়দ্বারা কর্ণরন্ধ্র রুদ্ধ করিয়া অনাহতচক্রে যে শব্দ শুনিতে পাওয়া যায় তাহা যতক্ষণ পর্য্যন্ত চতুর্থাবস্থা প্রাপ্ত না হওয়া যায় ততক্ষণ পর্য্যন্ত তৎপ্রতি মনঃসংযোগ করিয়া থাকিবে ॥৮২॥

অভ্যস্যমানো নাদোঽয়ং বাহ্যমাবৃণুতে ধ্বনিম্।
পক্ষাদ্বিক্ষেপমখিলং জিত্বা যোগী সুখী ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অভ্যস্যমান ইতি অভ্যস্যমানোঽনুসন্ধীয়মানোঽয়ং নাদোঽনাহতাখ্যো-বাহ্যং ধ্বনিং বহির্ভবং শব্দমাবৃণুতে শ্রুত্যোর্ব্বিষয়ং। যোগী নাদাভ্যাসী পক্ষাম্মাসার্দ্ধাদখিলং সর্ব্বং বিক্ষেপং চিত্তচাঞ্চল্যং জিত্বাঽভিভূয় সুখী স্বানন্দো ভবেৎ ॥ ৮৩ ॥

অভ্যাসদ্বারা যে ধ্বনি শুনা যাইতেছিল তাহাতে ক্রমে ক্রমে বাহিরের শব্দশ্রবণ হ্রাস হইয়া একেবারে বাহিরের শব্দশ্রবণ বন্ধ হইয়া যায়। এইরূপ করিলে যোগী একপক্ষের মধ্যে চিত্তের চাঞ্চল্য দূরীভূত করিয়া সুখী হইতে পারেন ॥ ৮৩ ॥

শ্রূয়তে প্রথমাভ্যাসে নাদো নানাবিধো মহান্।
ততোঽভ্যাসে বর্দ্ধমানে শ্রূয়তে সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ ॥ ৮৪ ॥

শ্রূয়ত ইতি। প্রথমাভ্যাসে পূর্ব্বাভ্যাসে নানাবিধোঽনেকবিধো

মহান্ জলধিজীমূতভের্য্যাদিসদৃশো নাদোঽনাহতস্বনঃ শ্রূয়তে আকর্ণ্যতে। ততোঽনন্তরমভ্যাসে নাদানুসন্ধানাভ্যাসে বর্দ্ধমানে সতি সূক্ষ্মসূক্ষ্মকঃ সূক্ষ্মঃ সূক্ষ্ম এব শ্রূয়তে শ্রবণবিষয়ো ভবতি ॥ ৮৪ ॥

নাদ অভ্যাসের সূত্রপাতে নানাবিধ মহাশব্দ শ্রুত হইতে থাকে। পরে ক্রমে ক্রমে যতই অভ্যাস করা যায় ততই ঐ শব্দ সূক্ষ্ম অর্থাৎ হ্রাস হইয়া আইসে ॥ ৮৪ ॥

আদৌ জলধিজীমূতভেরীঝর্ঝরসম্ভবাঃ।
মধ্যে মর্দ্দলশঙ্খোত্থা ঘণ্টাকাহলজাস্তথা ॥ ৮৫ ॥

নানাবিধং নাদমাহ দ্বাভ্যাং। আদাবিতি। আদৌ বায়োর্ব্রহ্মরন্ধ্র-গমনসময়ে জলধিঃ সমুদ্রো জীমূতো মেঘো, ভেরী বাদ্যবিশেষঃ ভেরী স্ত্রী দুন্দুভিঃ পুমানিত্যমরঃ। ঝর্ঝরো বাদ্যবিশেষঃ। বাদ্যপ্রভেদা ডমরু-মড্ডুডিণ্ডিমঝর্ঝরাঃ। মর্দ্দলঃ পণবোঽন্যেঽপীত্যমরঃ। জলধিপ্রমুখেভ্যঃ সম্ভব ইব সম্ভাবো যেষাং তে তথা মধ্যে ব্রহ্মরন্ধ্রে বায়োঃ স্থৈর্য্যানন্তরং মর্দ্দলো বাদ্যবিশেষঃ শঙ্খো জলজন্তাভ্যামুত্থা ইব মর্দ্দলশঙ্খোত্থাঃ। ঘণ্টাকাহলৌ বাদ্যবিশেষৌ তাভ্যাং জাতা ইব ঘণ্টাকাহলজাঃ ॥ ৮৫ ॥

নাদের প্রথম অবস্থায় সমুদ্রগর্জ্জন, মেঘধ্বনি, ভেরী এবং কাসর-সদৃশ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়। মধ্যমাবস্থায় মর্দ্দল, শঙ্খ, ঘণ্টা এবং কাহল অর্থাৎ শিঙ্গার ন্যায় শব্দ শুনিতে পাওয়া যায় ॥ ৮৫ ॥

অন্তে তু কিঙ্কিণীবংশবীণাভ্রমরনিঃস্বনাঃ।
ইতি নানাবিধা নাদাঃ শ্রূয়ন্তে দেহমধ্যগাঃ ॥ ৮৬ ॥

অন্তে ত্বিতি। অন্তে তু প্রাণস্য ব্রহ্মরন্ধ্রে বহুস্থৈর্য্যানন্তরং তু কিঙ্কিণী ক্ষুদ্রঘণ্টিকা বংশো বেণুঃ বীণা তন্ত্রী ভ্রমরো মধুপঃ তেষাং নিঃস্বনা ইতি পূর্ব্বোক্তাঃ নানাবিধা অনেকপ্রকারকা দেহস্য মধ্যে গতাঃ প্রাপ্তাঃ শ্রূয়ন্তে ॥ ৮৬ ॥

নাদের শেষ অবস্থায় ক্ষুদ্রঘণ্টা, বাঁশী, বীণা এবং ভ্রমরের ন্যায় শব্দ শ্রুত হইয়া থাকে। এইরূপে শরীরের মধ্য হইতে নানাবিধ শব্দ শুনিতে পাওয়া যায়।

টীকাকার বলেন যে নাদের প্রথমাবস্থায় অর্থাৎ প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে গমনসময় সমুদ্রগর্জ্জন প্রভৃতির ন্যায় শব্দ, মধ্যাবস্থায় অর্থাৎ প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে স্থিরভাবে অবস্থিতিকালে মর্দ্দল প্রভৃতির শব্দ এবং শেষ অবস্থায় অর্থাৎ প্রাণবায়ু ব্রহ্মরন্ধ্রে বিশেষরূপে অবস্থিতিকালে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ঘণ্টার শব্দের ন্যায় শব্দ শুনিতে পাওয়া যায় ॥ ৮৬ ॥

মহতি শ্রূয়মাণেঽপি মেঘভের্য্যাদিকে ধ্বনৌ।
তত্র সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরং নাদমেব পরামৃশেৎ ॥ ৮৭ ॥

মহতীতি। মেঘশ্চ ভেরী চ তে আদী যস্য স মেঘভের্য্যাদিকস্তস্মিন্। মেঘভেরীশব্দৌ তজ্জন্যনির্ঘোষপরৌ। মহতি বহুলে ধ্বনৌ নিনাদে শ্রূয়-মাণে আকর্ণ্যমানে সত্যপি তত্র তেষু নাদেষু সূক্ষ্মাৎ সূক্ষ্মতরমতিসূক্ষ্মং নাদমেব পরামৃশেচ্চিন্তয়েৎ। সূক্ষ্মস্য নাদস্য চিরস্থায়িত্বাত্তত্রাসক্তচিত্ত-শ্চিরং স্থিরমতির্ভবেদিতি ভাবঃ ॥ ৮৭ ॥

মেঘের শব্দ ও ভেরীর শব্দের ন্যায় মহাশব্দ শ্রবণ হওয়া সত্ত্বেও যোগী ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শব্দের প্রতি বিশেষরূপ মনঃসংযোগ করিবে ॥ ৮৭ ॥

ঘনমুৎসৃজ্য বা সূক্ষ্মে সূক্ষ্মমুৎসৃজ্য বা ঘনে।
রমমাণমপি ক্ষিপ্তং মনো নান্যত্র চালয়েৎ ॥ ৮৮ ॥

ঘনমিতি। ঘনং মহান্তং নাদং মেঘভের্য্যাদিকমুৎসৃজ্য ঘনে বা নাদে রমমাণং ঘনসূক্ষ্মান্যতরনাদগ্রহণপরিত্যাগাভ্যাং ক্রীড়ন্তমপি ক্ষিপ্তং রজসাত্যন্তচঞ্চলং মনোঽন্যত্র বিষয়ান্তরে ন চালয়েন্ন প্রেরয়েৎ। ক্ষিপ্তং মনো বিষয়ান্তরাসক্তং ন সমাধীয়তে নাদেষু রমমাণং তু সমাধীয়ত ইতি ভাবঃ ॥ ৮৮ ॥

যোগি ব্যক্তি তাহার মনকে মহাশব্দ হইতে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র শব্দে চালনা করিতে পারিবে, কিন্তু বিষয়ান্তরে কখনই পরিচালনা করিবে না ॥ ৮৮ ॥

যত্র কুত্রাপি বা নাদে লগতি প্রথমং মনঃ।
তত্রৈব সুস্থিরীভূয় তেন সার্দ্ধং বিলীয়তে ॥ ৮৯ ॥

যত্রেতি। বা অথবা যত্র কুত্রাপি নাদে যস্মিন্ কস্মিংশ্চিদ্ঘনে সূক্ষ্মে বা নাদে প্রথমং পূর্ব্বং মনো লগতি লগ্নং ভবতি তত্রৈব তস্মিন্নেব নাদে সুস্থিরীভূয় সম্যক্ স্থিরং ভূত্বা তেন নাদেন সার্দ্ধং সাকং বিলীয়তে লীনং ভবতীত্যর্থঃ। অত্র পূর্ব্ববাক্যেন প্রত্যাহারো দ্বিতীয়েন ধারণা তৃতীয়েন ধ্যানদ্বারা সমাধিরুক্তঃ ॥ ৮৯ ॥

প্রথমতঃ মনঃ নাদের সহিত সংযুক্ত হয়, পরে ঐ নাদের সহিত লীন হইয়া থাকে।

টীকাকার বলেন যে ৮৭। ৮৮ ও ৮৯ এই শ্লোকত্রয় দ্বারা প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান এবং সমাধির বিষয় বর্ণিত হইল ॥ ৮৯ ॥

মকরন্দং পিবন্ ভৃঙ্গো গন্ধং নাপেক্ষতে যথা।
নাদাসক্তং তথা চিত্তং বিষয়ান্নহি কাঙ্ক্ষতে ॥ ৯০ ॥

মকরন্দমিতি। মকরন্দং পুষ্পরসং পিবন্ ধয়ন্ ভৃঙ্গো ভ্রমরো গন্ধং যথা নাপেক্ষতে নেচ্ছতি তথা নাদাসক্তং নাদে আসক্তং চিত্তমন্তঃকরণং বিষয়ান্ বিষণ্বন্ত্যববধ্নন্তি প্রমাতারং স্বসঙ্গেনেতি বিষয়াঃ স্রক্চন্দন-বনিতাদয়স্তান্ ন কাঙ্ক্ষতে নেচ্ছতি। হীতি নিশ্চয়ে ॥ ৯০ ॥

ভ্রমর যেরূপ মধুপানকালে তাহার গন্ধ অপেক্ষা করে না, সেইরূপ মন যৎকালে নাদে আসক্ত হয় তৎকালে বিষয়াদিতে অভিলাষ করে না ॥ ৯০ ॥

মনো মত্তগজেন্দ্রস্য বিষয়োদ্যানচারিণঃ।
নিয়মনে সমর্থোঽয়ং নিনাদনিশিতাঙ্কুশঃ ॥ ৯১ ॥

মন ইতি। বিষয়ঃ শব্দাদিরেবোদ্যানং বনং তত্র চরতীতি বিষয়ো-দ্যানচারী তস্য মন এব মত্তগজেন্দ্রো দুর্নিবারত্বাৎ। তস্য নিনাদ এবা-নাহতধ্বনিরেব নিশিতাঙ্কুশঃ তীক্ষ্ণাঙ্কুশঃ নিয়মেন পরাবর্ত্তনে সমর্থঃ শক্তঃ। এতৈঃ শ্লোকৈঃ। চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েষু যথাক্রমং। যৎ প্রত্যাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ সপ্রকীর্ত্তিতঃ। ইন্দ্রিয়াণাং বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহার ইত্যুক্তলক্ষণঃ প্রত্যাহারঃ প্রোক্তঃ ॥ ৯১ ॥

যে মন মত্তহস্তীর ন্যায় মনোহর বিষয়রূপ উদ্যানে ভ্রমণ করিতেছে, সেই মনকে নাদরূপ তীক্ষ্ণঅঙ্কুশ বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারে।

অপিচ চক্ষু প্রভৃতি ইন্দ্রিয়দ্বারা মন যে বিষয়াদিতে লিপ্ত হয়, মনের সেই লিপ্ত অবস্থা পরিত্যাগকে প্রত্যাহার বলে ॥ ৯১ ॥

বদ্ধং তু নাদবন্ধেন মনঃ সন্ত্যক্তচাপলম্।
প্রয়াতি সুতরাং স্থৈর্য্যং ছিন্নপক্ষঃ খগো যথা ॥ ৯২ ॥

বদ্ধং ত্বিতি। নাদ এব বন্ধঃ বধ্যতেঽনেনেতি বন্ধঃ বন্ধনসাধনং তেন স্বশক্ত্যা স্বাধীনকরণেন বদ্ধং বন্ধনমিব প্রাপ্তং। নাদধারণাদাবাসক্তমিত্যর্থঃ। অতএব সম্যক্ ত্যক্তং চাপলং ক্ষণে ক্ষণে বিষয়গ্রহণপরিত্যাগরূপং যেন তত্তথা মনঃ সুতরাং স্থৈর্য্যং প্রয়াতি নিতরাং ধারণমেতি তত্র দৃষ্টান্তমাহ। ছিন্নৌ পক্ষৌ যস্য তাদৃশঃ খে গচ্ছতীতি খগঃ পক্ষী যথা। এতেন প্রাণায়ামেন পবনং, প্রত্যাহারেণ চেন্দ্রিয়ং বশীকৃত্য ততঃ কুর্য্যাচ্চিত্তস্থৈর্য্যং শুভাশ্রয়ে। শুভাশ্রয়ে চিত্তস্থাপনং ধারণেত্যুক্তলক্ষণা ধারণা প্রোক্তা ॥ ৯২ ॥

যখন নাদরূপ রজ্জুদ্বারা চঞ্চলমন বদ্ধ হয় তখন মন পক্ষদ্বয় ছিন্ন পক্ষির ন্যায় স্থিরতা প্রাপ্ত হয়।

প্রাণবায়ুকে প্রাণায়ামদ্বারা এবং ইন্দ্রিয়াদিকে বিষয় হইতে প্রত্যাহারদ্বারা পরাজয় করিয়া কোন এক শুভবিষয়ে মনঃ স্থির করাকে ধারণা বলে ॥ ৯২ ॥

সর্ব্বচিন্তাং পরিত্যজ্য সাবধানেন চেতসা।
নাদ এবানুসন্ধেয়ো যোগসাম্রাজ্যমিচ্ছতা ॥ ৯৩ ॥

সর্ব্বচিন্তামিতি। সর্ব্বেষাং বাহ্যাভ্যন্তরবিষয়াণাং যা চিন্তা চিন্তনং তাং পরিত্যজ্য ত্যক্ত্বা সাবধানেনৈকাগ্রেণ চেতসা যোগানাং সাম্রাজ্যং সম্রাজো ভাবঃ। যোগশব্দোঽর্শাদ্যজন্তঃ। রাজযোগিত্বমিতি যাবৎ। ইচ্ছতা বাঞ্ছতা পুংসা নাদ এবানাহতধ্বনিরেবানুসন্ধেয়োঽনুচিন্তনীয়ঃ। নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহঃ কর্ত্তব্য ইত্যর্থঃ; এতেন তদ্রূপপ্রত্যয়ৈকাগ্র্যসন্ততিশ্চান্যনিস্পৃহা। তদ্ধ্যানং প্রথমৈরঙ্গৈঃ ষড়্ভির্নিষ্পাদ্যতে নৃপ। তত্র প্রত্যয়ৈকতানতা ধ্যানমিত্যুক্তলক্ষণং ধ্যানমুক্তং ॥ ৯৩ ॥

যে যোগী রাজযোগরূপ সাম্রাজ্য লাভ করিতে ইচ্ছা করেন তিনি বাহ্য এবং আভ্যন্তরিক সকল চিন্তা পরিত্যাগপূর্ব্বক একাগ্রচিত্তে নাদলয়কে অভ্যাস করিবেন। ইহাতে মন নাদের সহিত একীভূত হইবেক, এই একীভূত অবস্থাকেই ধ্যান বলা যায় ॥ ৯৩ ॥

নাদোঽন্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাগুরায়তে।
অন্তরঙ্গকুরঙ্গস্য বধে ব্যাধায়তেঽপি চ ৯৪ ॥

নাদোঽন্তরঙ্গেতি। নাদঃ অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো মৃগস্তস্য বন্ধনে চাঞ্চল্যহরণে বাগুরায়তে বাগুরেবাচরতি বাগুরা জালং। যথা বাগুরা বন্ধনেন সারঙ্গস্য চাঞ্চল্যং হরতি তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্য স্বশক্ত্যা চাঞ্চল্যং হরতীত্যর্থঃ। অন্তরঙ্গং মন এব সারঙ্গো হরিণস্তস্য বন্ধনে নানাবৃত্ত্যুৎপাদনাপনয়নমেব মনসো বন্ধস্তস্মিন্ ব্যাধায়তে ব্যাধ ইবাচরতি। যথা ব্যাধো বাগুরাবদ্ধং মৃগং হন্তি এবং নাদোঽপি স্বাসক্তং মনো হন্তীত্যর্থঃ ॥ ৯৪ ॥

মনরূপ মৃগের চাঞ্চল্যবিনাশের পক্ষে নাদ জালস্বরূপ, অর্থাৎ ব্যাধ যেরূপ হরিণকে জালে বদ্ধ করে, নাদ সেইরূপ মনের চঞ্চলতাকে বদ্ধ করে, আর যেরূপ ব্যাধ হরিণকে বধ করে সেইরূপ নাদ মনকে বধ অর্থাৎ নাদের সহিত বিলীন করিয়া থাকে ॥ ৯৪ ॥

অন্তরঙ্গস্য যমিনো বাজিনঃ পরিঘায়তে।
নাদোপাস্তিরতো নিত্যমবধার্য্যা হি যোগিনা ॥ ৯৫ ॥

অন্তরঙ্গস্যেতি। যমিনো যোগিনোঽন্তরঙ্গং মনস্তস্য চপলত্বাদ্বাজিনোঽশ্বস্য পরিঘায়তে বাজিশালাদ্বারপরিঘ ইবাচরতি নাদ ইতি শেষঃ। যথা বাজিশালাপরিঘো বাজিনোঽন্যত্র গতিং রুণদ্ধি, তথা নাদোঽন্তরঙ্গস্যেত্যর্থঃ। অন্তঃকরণাদ্যোগিনা নাদস্যোপাস্তিরুপাসনা নিত্যং প্রত্যহমবধার্য্যাবধারণীয়া। হীতি নিশ্চয়েঽব্যয়ং ॥ ৯৫ ॥

যেরূপ অশ্বশালার দ্বার অর্গলদ্বারা বদ্ধ থাকিলে অশ্ব বাহির হইতে পারে না, সেইরূপ অশ্বরূপমনকে অর্থাৎ চিত্তের চাঞ্চল্যকে অর্গলরূপ নাদে বদ্ধ রাখে এজন্য যোগিব্যক্তি একাগ্রচিত্তে নাদ অভ্যাস করিবে ॥ ৯৫ ॥

বদ্ধং বিমুক্তচাঞ্চল্যং নাদগন্ধকজারণাৎ।
মনঃ পারদমাপ্নোতি নিরালম্বাখ্যখেঽটনম্ ॥ ৯৬ ॥

বদ্ধমিতি। নাদ এব গন্ধক উপধাতুবিশেষস্তেন জারণং জারণীকরণং নাদগন্ধকসম্বন্ধেন চাঞ্চল্যহরণং তস্মাদ্বদ্ধং নাদৈকাসক্তং পক্ষে গুটিকাকৃতিং প্রাপ্তং অতএব বিমুক্তং ত্যক্তং চাঞ্চল্যমনেকবিষয়াকারপরিণামরূপং যেন। পক্ষে বিমুক্তলৌল্যং মনঃ পারদং মন এব পারদং চঞ্চলং নিরালম্বং ব্রহ্ম তদেবাখ্যা যস্য তন্নিরালম্বাখ্যং তদেব খমপরিচ্ছিন্নত্বাত্তস্মিন্নটনং গমনং তদাকারবৃত্তিপ্রবাহং পক্ষে আকাশগমনং প্রাপ্নোতি। যথা বদ্ধং পারদমাকাশগমনং করোতি এবং বদ্ধং মনো ব্রহ্মাকারবৃত্তিপ্রবাহমবিচ্ছিন্নং করোতীত্যর্থঃ ॥ ৯৬ ॥

পারদ যেরূপ গন্ধকদ্বারা জারিত হইলে তাহার তরলতা পরিত্যাগ হইয়া গুটিকা প্রাপ্ত হয় এবং আকাশে উঠিতে পারে সেইরূপ মন নাদ দ্বারা জারিত হইয়া অর্থাৎ চঞ্চলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরতা প্রাপ্ত হয় এবং সর্ব্বব্যাপি ব্রহ্মে লীন হইয়া যায় ॥ ৯৬ ॥

নাদশ্রবণতঃ ক্ষিপ্রমন্তরঙ্গভুজঙ্গমঃ।
বিস্মৃত্য সর্ব্বমেকাগ্রঃ কুত্রচিন্নহি ধাবতি ॥ ৯৭ ॥

নাদেতি। নাদস্যানাহতস্বনস্য শ্রবণতঃ শ্রবণাৎ ক্ষিপ্রং দ্রুতমন্তরঙ্গং মন এব ভুজঙ্গমঃ সর্পশ্চপলত্বান্নাদপ্রিয়ত্বাচ্চ ভুজঙ্গমরূপত্বং মনসঃ। সর্ব্বং বিশ্বং বিস্মৃত্য বিস্মৃতিবিষয়ং কৃত্বৈকাগ্রো নাদাকারবৃত্তিপ্রবাহবান্ সন্ কুত্রাপি বিষয়ান্তরে নহি ধাবতি নৈব ধাবনং করোতি। ধ্যানোত্তরৈঃ শ্লোকৈঃ। তস্যৈব কল্পনাহীনং স্বরূপগ্রহণং হি যৎ। মনসা ধ্যাননিষ্পাদ্যঃ সমাধিঃ সোঽভিধীয়ত ইতি বিষ্ণুপুরাণোক্তলক্ষণস্তদেবার্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিরিতি পাতঞ্জলসূত্রোক্তলক্ষণেন চ সংপ্রজ্ঞাতলক্ষণঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ৯৭ ॥

সর্প যেমন তুম্‌রী ও ডুমুরু অর্থাৎ একরূপ সঙ্গীতবাদ্য শ্রবণে স্থিরভাবে থাকে সেইরূপ মন নাদের ধ্বনি শ্রবণমাত্রে তাহার চঞ্চলতা পরিত্যাগ করিয়া স্থিরভাব প্রাপ্ত হয়। টীকাকার বলেন যে, মনের এইরূপ অবস্থাই সমাধি ॥ ৯৭ ॥

কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি।
নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে ॥ ৯৮ ॥

কাষ্ঠ ইতি। কাষ্ঠে দারুণি প্রবর্ত্তিতঃ প্রজ্জালিতো বহ্নিঃ কাষ্ঠেন সহ শাম্যতি জ্বালারূপং পরিত্যজ্য তন্মাত্ররূপেণাবতিষ্ঠতে যথা তথা। নাদে প্রবর্ত্তিতং চিত্তং নাদেন সহ লীয়তে। রাজসতামসবৃত্তিনাশাৎ সত্ত্বমাত্রাবশেষং সংস্কারশেষং চ ভবতি। তত্র চ মৈত্রায়ণীয়মন্ত্রঃ। যথা নিরিন্ধনো বহ্নিঃ স্বযোনাবুপশাম্যতি। তথা বৃত্তিক্ষয়াচ্চিত্তং স্বযোনাবুপশাম্যতীতি ॥ ৯৮ ॥

কাষ্ঠ পোড়া শেষ হইলে যেরূপ অগ্নি নির্ব্বাপিত হয় সেইরূপ মন যখন নাদের সহিত একাগ্রতা হয় তখন মন আর থাকে না, নাদের সহিত বিলীন হইয়া যায়।

টীকাকার বলেন যে, রাজস ও তামসগুণের বিনাশ হইলে মন কেবল সত্ত্বগুণকে অবলম্বন করিয়া থাকে, মৈত্রায়ণীমন্ত্রে উক্ত আছে যে "অগ্নি যেরূপ জ্বালানিকাষ্ঠ ভস্ম হইয়া গেলে স্বীয় উৎপত্তি স্থানে গমন করে, মন সেইরূপ তাহার বৃত্তি সকল ক্ষয় পাইলে স্বীয় কারণে লয় হইয়া যায়" ॥ ৯৮ ॥

ঘণ্টাদিনাদসক্তস্তব্ধান্তঃকরণহরিণস্য।
প্রহরণমপি সুকরং শরসন্ধানপ্রবীণশ্চেৎ ॥ ৯৯ ॥

ঘণ্টাদিতি। ঘণ্টা আদির্যেষাং শঙ্খমর্দ্দলঝর্ঝরদুন্দুভিজীমূতাদীনাং তে ঘণ্টাদয়স্তেষাং নাদস্তেষু সক্তঃ। অতএব স্তব্ধো নিশ্চলো যোঽন্তঃকরণমেব হরিণো মৃগস্তস্য প্রহরণং নানাবৃত্তিপ্রতিবন্ধনমন্তঃকরণপক্ষে। হরিণপক্ষে তু প্রহরণং হননমপি শরবদ্রুতগামিনো বায়োঃ সন্ধানং সুষুম্নামার্গেণ ব্রহ্মরন্ধ্রে নিরোধনপক্ষে শরস্য বাণস্য সন্ধানং ধনুষি যোজনং তস্মিন্ প্রবীণঃ কুশলশ্চেৎ সুকরং সুখেন কর্ত্তুং শক্যং ॥ ৯৯ ॥

হরিণের ন্যায় যখন অন্তঃকরণ ঘণ্টাদির শব্দদ্বারা আকৃষ্ট হইয়া স্থিরতা প্রাপ্ত হয়, তখন সুচতুর ধনুর্দ্ধারী অর্থাৎ যোগী অনায়াসে তাহাকে বধ অর্থাৎ বিষয় হইতে প্রতিনিবৃত্ত করিতে পারে।

টীকাকার ইহার ব্যাখ্যা করিয়াছেন যে, মন নাদে লীন হইলে তাহার বৃত্তি সকল বদ্ধ হয়। অর্থাৎ লোপ হয়, তখন যোগিব্যক্তি ধনুর্দ্ধারীর ন্যায় প্রাণবায়ুকে সুষুম্নানাড়ীর মধ্যদিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ করাইয়া বধ (বদ্ধ) করিতে পারেন ॥ ৯৯ ॥

অনাহতস্য শব্দস্য ধ্বনির্য উপলভ্যতে।
ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং মনঃ।
মনস্তত্র লয়ং যাতি তদ্বিষ্ণোঃ পরমং পদম্ ॥ ১০০ ॥

অনাহতস্যেতি। অনাহতস্য শব্দস্যানাহতস্বনস্য যো ধ্বনির্নির্হ্রাদ উপলভ্যতে শ্রূয়তে তস্য ধ্বনেরন্তর্গতং জ্ঞেয়ং জ্যোতিঃ স্বপ্রকাশচৈতন্যং জ্ঞেয়স্যান্তর্গতং জ্ঞেয়াকারতামাপন্নং মনোঽন্তঃকরণং তত্র জ্ঞেয়ে মনো বিলয়ং যাতি পরবৈরাগ্যেণ সকলবৃত্তিশূন্যং সংস্কারশেষং ভবতি। তদ্বিষ্ণোর্ব্বিভোরাত্মনঃ পরমমন্তঃকরণবৃত্ত্যুপাধিরাহিত্যান্নিরুপাধিকং পদ্যতে গম্যতে যোগিভিরিতি পদং স্বরূপং ॥ ১০০ ॥

অনাহত চক্র হইতে যে শব্দ উৎপন্ন হয় তন্মধ্যে স্বপ্রকাশ অর্থাৎ জ্যোতিঃস্বরূপ চৈতন্য বিদ্যমান আছে, ঐ চৈতন্যে মন লয় হয় অর্থাৎ যখন মন পরমবৈরাগ্যদ্বারা চৈতন্যে লয় হয় তখন তাহার বৃত্তিসকল লোপ হইয়া সর্ব্বব্যাপী আত্মাস্বরূপ প্রাপ্ত হয়, তৎকালে যোগির সকল প্রকার উপাধি রহিত হইয়া পরমবিষ্ণুপদ লাভ হয় ॥ ১০০ ॥

তাবদাকাশসঙ্কল্পো যাবচ্ছব্দঃ প্রবর্ত্ততে।
নিঃশব্দং তৎ পরং ব্রহ্ম পরমাত্মেতি গীয়তে ॥ ১০১

তাবদিতি। যাবচ্ছব্দোঽনাহতধ্বনিঃ প্রবর্ত্ততে শ্রূয়তে তাবদাকাশস্য সম্যক্কল্পনং ভবতি। শব্দস্যাকাশগুণত্বাদ্ গুণগুণিনোর্ভেদাদ্বা। মনসা সহ শব্দস্য বিলয়ান্নিঃশব্দং শব্দরহিতং যৎ পরং ব্রহ্ম পরং ব্রহ্মশব্দবাচ্যং পরমাত্মেতি গীয়তে পরমাত্মশব্দেন স উচ্যতে। সর্ব্ববৃত্তিবিলয়ে যঃ স্বরূপেণাবস্থিতঃ স এব পরব্রহ্মপরমাত্মশব্দাভ্যামুচ্যত ইতি ভাবঃ ॥ ১০১ ॥

যে কাল পর্য্যন্ত অনাহতধ্বনি শ্রুত হওয়া যায় তাবৎকাল আকাশ কল্পনা হইয়া থাকে, নিঃশব্দই পরব্রহ্ম বা পরমাত্মা বলিয়া কীর্ত্তিত হয় ॥ ১০১ ॥

যৎ কিঞ্চিন্নাদরূপেণ শ্রূয়তে শক্তিরেব সা।
যস্তত্ত্বান্তো নিরাকারঃ স এব পরমেশ্বরঃ ॥ ১০২ ॥

যৎকিঞ্চিদিতি। নাদরূপেণানাহতধ্বনিরূপেণ যৎকিঞ্চিচ্ছ্রূয়তে আকর্ণ্যতে সা শক্তিরেব যস্তত্ত্বান্তস্তত্ত্বানামন্তো লয়ো যস্মিন্ স তথা, নিরাকার-আকাররহিতঃ স এব পরমেশ্বরঃ সর্ব্ববৃত্তিক্ষয়ে স্বরূপাবস্থিতো যঃ স আত্মেত্যর্থঃ। কাষ্ঠে প্রবর্ত্তিতো বহ্নিরিত্যাদিভিঃ শ্লোকৈঃ রাজযোগাপরপর্য্যায়োঽসম্প্রজ্ঞাতঃ সমাধিরুক্তঃ ॥ ১০২ ॥

নাদরূপে যে কিছু শ্রুত হওয়া যায় তাহাই শক্তি, তত্ত্বের আকার বিহীন হইলেই লয় অবস্থা প্রাপ্ত হয়, ঐ নিরাকারই পরমেশ্বর ॥ ১০২ ॥

সর্ব্বে হঠলয়োপায়া রাজযোগস্য সিদ্ধয়ে।
রাজযোগসমারূঢ়ঃ পুরুষঃ কালবঞ্চকঃ ॥ ১০৩ ॥

সর্ব্বে ইতি। হঠশ্চ লয়শ্চ হঠলয়ৌ তয়োরুপায়া হঠলয়োপায়া হঠোপায়া আসনকুম্ভকমুদ্রারূপা। লয়োপায়া নাদানুসন্ধানশাম্ভবীমুদ্রাদয়ঃ। রাজযোগস্য মনসঃ সর্ব্ববৃত্তিনিরোধলক্ষণস্য সিদ্ধয়ে নিষ্পত্তয়ে প্রোক্তা ইতি শেষঃ। রাজযোগসমারূঢ়ঃ সম্যগারূঢ়ঃ প্রাপ্তবান্ যঃ পুরুষঃ স কালবঞ্চকঃ কালং মৃত্যুং বঞ্চয়তি জয়তীতি তাদৃশঃ স্যাদিতি শেষঃ ॥ ১০৩ ॥

রাজযোগ লাভের নিমিত্তই সর্ব্বপ্রকার হঠযোগ অভ্যাস করিতে হয়। যে ব্যক্তি রাজযোগে পরিপক্ক হইয়াছেন তিনিই কালকে বঞ্চনা করিতে পারেন, অর্থাৎ তাঁহার আর মৃত্যুভয় থাকে না ॥ ১০৩ ॥

তত্ত্বং বীজং হঠঃ ক্ষেত্রমৌদাসীন্যং জলং ত্রিভিঃ।
উন্মনী কল্পলতিকা সদ্য এব প্রবর্ত্ততে ॥ ১০৪ ॥

তত্ত্বমিতি। তত্ত্বং চিত্তং বীজং বীজবদুন্মন্যবস্থাঙ্কুরাকারেণ পরিণমমানত্বাৎ। হঠঃ প্রাণাপানয়োরৈক্যলক্ষণঃ প্রাণায়ামঃ ক্ষেত্রে ইব প্রাণায়ামে উন্মনীকল্পলতিকোৎপত্তেরৌদাসীন্যং পরবৈরাগ্যং জলং তস্যা উৎপত্তিকারণত্বাৎ। পরবৈরাগ্যহেতুকঃ সংস্কারবিশেষশ্চিত্তস্যাসংপ্রজ্ঞাত ইতি তল্লক্ষণাৎ। এতৈস্ত্রিভিরুন্মন্যসম্প্রজ্ঞাতাবস্থা সৈব কল্পলতিকা

সকলেষ্টসাধনত্বাৎ সদা এব শীঘ্রমেব প্রবর্ত্ততে প্রবৃত্তা ভবতি উৎপন্না ভবতি ॥ ১০৪ ॥

চিত্তই বীজ, প্রাণায়ামক্ষেত্র, পরবৈরাগ্য জল এই তিনদ্বারা কল্পবৃক্ষরূপ উন্মনী অবস্থা উৎপত্তি হয় ॥ ১০৪ ॥

সদা নাদানুসন্ধানাৎ ক্ষীয়ন্তে পাপসঞ্চয়াঃ।

নিরঞ্জনে বিলীয়েতে নিশ্চিতং চিত্তমারুতৌ ॥ ১০৫ ॥

সদেতি। সদা সর্ব্বদা নাদানুসন্ধানান্নাদানুচিন্তনাৎ পাপসঞ্চয়াঃ পাপসমূহাঃ ক্ষীয়ন্তে নশ্যন্তি নিরঞ্জনে নির্গুণে চৈতন্যে নিশ্চিতং ধ্রুবং চিত্তমারুতৌ মনঃপ্রাণৌ বিলীয়েতে বিলীনৌ ভবতঃ ॥ ১০৫ ॥

সদাসর্ব্বদা নাদ অভ্যাসদ্বারা সর্ব্বপ্রকার পাপ ক্ষয় হইলে মন এবং প্রাণ নিশ্চয়রূপে নিরঞ্জনে অর্থাৎ সর্ব্বগুণরহিত চৈতন্যে লয় হইয়া থাকে ॥ ১০৫ ॥

শঙ্খদুন্দুভিনাদঞ্চ ন শৃণোতি কদাচন।

কাষ্ঠবজ্জায়তে দেহ উন্মন্যাবস্থয়া ধ্রুবম্ ॥ ১০৬ ॥

উন্মন্যবস্থাং প্রাপ্তস্য যোগিনঃ স্থিতিমাহাষ্টভিঃ। শঙ্খদুন্দুভীতি। শঙ্খো জলজো দুন্দুভির্ব্বাদ্যবিশেষস্তয়োর্নাদং ঘোষং কদাচন কস্মিংশ্চিদপি সময়ে ন শৃণোতি। শঙ্খদুন্দুভীত্যুপলক্ষণং নাদমাত্রস্য। উন্মন্যবস্থয়া দেহো ধ্রুবং কাষ্ঠবজ্জায়তে। নিশ্চেষ্টত্বাদিত্যর্থঃ ॥ ১০৬ ॥

উন্মনী অবস্থায় দেহ কাষ্ঠের ন্যায় হইয়া থাকে, এইরূপ অবস্থায় যোগী শঙ্খ এবং দুন্দুভির শব্দ কদাচ শুনিতে পায় না ॥ ১০৬ ॥

সর্ব্বাবস্থাবিনির্ম্মুক্তঃ সর্ব্বচিন্তাবিবর্জ্জিতঃ।

মৃতবত্তিষ্ঠতে যোগী স মুক্তো নাত্র সংশয়ঃ ॥ ১০৭ ॥

জাগ্রৎস্বপ্নসুষুপ্তিমূর্চ্ছামরণলক্ষণাঃ পঞ্চ ব্যুত্থানাবস্থাস্তাভির্ব্বিশেষেণ মুক্তো রহিতঃ সর্ব্বা যাশ্চিন্তাঃ স্মৃতয়স্তাভির্ব্বিবর্জ্জিতো বিরহিতো যঃ যোগঃ সকলবৃত্তিনিরোধোঽস্যাস্তীতি যোগী তুর্য্যাবস্থাবান্ স মুক্তো জীবন্নেব মুক্তঃ। সকলবৃত্তিনিরোধে আত্মনঃ স্বরূপাবস্থানাৎ। তদুক্তং পাতঞ্জলে সূত্রে। তদা দ্রষ্টুঃ স্বরূপেঽবস্থানমিতি স্পষ্টমন্যৎ ॥ ১০৭ ॥

যোগী সর্ব্বাবস্থা অর্থাৎ জাগ্রৎ, স্বপ্ন, সুষুপ্তি, মূর্চ্ছা এবং মরণ হইতে বিমুক্ত ও সকলপ্রকার চিন্তা বর্জ্জিত হইয়া মৃতবৎ হইয়া থাকে। যোগির এই অবস্থা জীবন্মুক্ত ॥ ১০৭ ॥

খাদ্যতে ন চ কালেন বাধ্যতে ন চ কর্ম্মণা।

সাধ্যতে ন স কেনাপি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৮ ॥

খাদ্যত ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী কালেন মৃত্যুনা ন খাদ্যতে ন ভক্ষ্যতে ন হন্যত ইত্যর্থঃ। কর্ম্মণা কৃতেন শুভেনাশুভেন বা ন বাধ্যতে জন্মমরণাদিজননে ন ক্লিশ্যতে। তথা চ সমাধিপ্রকরণে পাতঞ্জলসূত্রং। ততঃ ক্লেশকর্ম্মনিবৃত্তিরিতি। কেনাপি পুরুষান্তরেণ যন্ত্রমন্ত্রাদিনা বা ন সাধ্যতে সাধয়িতুং শক্যতে ॥ ১০৮ ॥

যোগী সমাধি অবস্থায় থাকিলে মৃত্যু তাহাকে বিনাশ করিতে পারে না, তাহাকে শুভাশুভ কর্ম্মে বাধ্য করিতে পারে না অর্থাৎ তাঁহার আর জন্ম মরণ হয় না, তাহাকে কোন ব্যক্তি কুকৃত্যা অর্থাৎ অভিচারাদিদ্বারা অনিষ্ট করিতে পারে না ॥ ১০৮ ॥

ন গন্ধং ন রসং রূপং ন চ স্পর্শং ন নিঃস্বনম্।

নাত্মানং ন পরং বেত্তি যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১০৯ ॥

ন গন্ধমিতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী গন্ধং সুরভিমসুরভিং বা ন রসং মধুরাম্ললবণকটুকষায়তিক্তভেদাৎ ষড়্বিধং ন রূপং শুক্লনীলপীতরক্তহরিতকপিশচিত্রভেদাৎ সপ্তবিধং ন স্পর্শং শীতমুষ্ণমনুষ্ণাশীতং বা ন নিঃস্বনং শঙ্খদুন্দুভিজলধিজীমূতাদিনিনাদং বাহ্যমাভ্যন্তরং বা ন আত্মানং দেহং ন পরং পুরুষান্তরং বেত্তীতি সর্ব্বত্রান্বেতি। আত্মা দেহে ধৃতৌ জীবে স্বভাবে পরমাত্মনীত্যমরঃ ॥ ১০৯ ॥

যোগী সমাধিঅবস্থায় থাকিলে তাঁহার গন্ধ, রস, রূপ স্পর্শ এবং শব্দ বোধ থাকে না এবং আপন পর জ্ঞান থাকে না, অর্থাৎ তিনি সুগন্ধ বা দুর্গন্ধ কিছুই বুঝিতে পারেন না, মধুর, অম্ল, লবণ, কটু, কষায় এবং তিক্ত এই ষড়্বিধরসের মধ্যে কোন রসেরই স্বাদ গ্রহণ করিতে পারে না, শুক্ল, কৃষ্ণ বা নীল, পীত, রক্ত, হরিৎ, কপিশ এবং চিত্র এই সপ্তবিধরূপের মধ্যে কোন রূপই দেখিতে পান না। শীত, উষ্ণ, অনুষ্ণ বা অশীত কোন প্রকার স্পর্শই অনুভব করিতে পারেন না। শঙ্খ, দুন্দুভি, সমুদ্র এবং মেঘের শব্দ শুনিতে পান না ও দেহকে নিজের কিম্বা অপরের দেহ বলিয়া বোধ করিতে পারেন না ॥ ১০৯ ॥

চিত্তং ন সুপ্তং নো জাগ্রৎ স্মৃতিবিস্মৃতিবর্জ্জিতম্।

ন চাস্তমেতি নোদেতি যস্যাসৌ মুক্ত এব সঃ ॥ ১১০ ॥

চিত্তমিতি। যস্য যোগিনশ্চিত্তমন্তঃকরণং ন সুপ্তং। আবরকস্য তমসোঽভাবাত্রিগুণেঽন্তঃকরণে যদা সত্ত্বরজসী অভিভূয় সমস্তকরণাবরকং তম আবির্ভবতি তদান্তঃকরণস্য বিষয়াকারপরিণামাভাবাত্তৎ সুপ্তমিত্যুচ্যতে। নো জাগ্রৎ ইন্দ্রিয়ৈরর্থগ্রহণাভাবাৎ। স্মৃতিশ্চ বিস্মৃতিশ্চ স্মৃতিবিস্মৃতী তাভ্যাং বর্জ্জিতং। বৃত্তিসামান্যাভাবাদুদ্বোধকাভাবাচ্চ স্মৃতিবর্জ্জিতং। স্মৃত্যনুকূলসংস্কারাভাবাদ্বিস্মৃতিবর্জ্জিতং। ন চাস্তং নাশমেতি প্রাপ্নোতি। সংস্কারশেষস্য চিত্তস্য সত্ত্বাৎ। নাদেত্যুদ্ভবতি। বৃত্ত্যানুৎপাদনাৎ সোঽসৌ মুক্ত এব জীবন্মুক্ত এব ॥ ১১০ ॥

যখন যোগির চিত্ত নিদ্রিতও নহে এবং জাগ্রতও নহে ও স্মৃতি বিস্মৃতি বর্জ্জিত অথবা মৃতও নহে এবং জীবিতও নহে এইরূপ অবস্থাকে জীবন্মুক্ত বলে ॥ ১১০ ॥

ন বিজানাতি শীতোষ্ণং ন দুঃখং ন সুখং তথা।

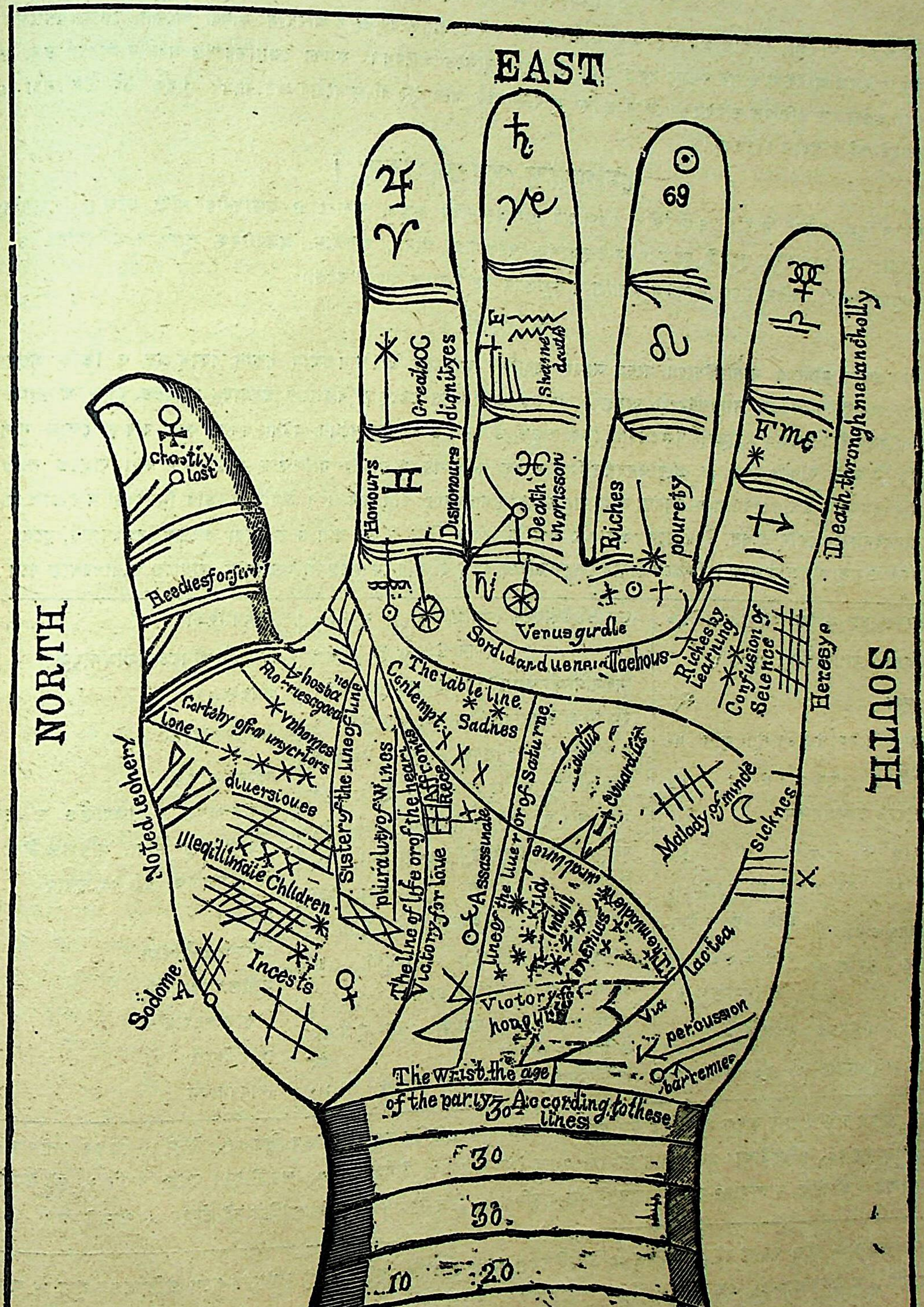
ন মানং নাপমানং চ যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১১ ॥

ন বিজানাতীতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী শীতং চ উষ্ণং চ শীতোষ্ণং। সমাহারদ্বন্দ্বঃ। শীতমুষ্ণং বা পদার্থং ন দুঃখং দুঃখজনকং পরকৃতং তাড়নাদিকং ন সুখং সুখসাধনং স্রগভিচন্দনাদ্যনুলেপনাদিকং। তথা চার্থে। মানং পরকৃতং সৎকারং ন অপমানমনাদরং চ ন বিজানাতীতি ক্রিয়াপদং প্রতিবাক্যমন্বেতি ॥ ১১১ ॥

সমাধিযুক্ত যোগীর শীত কিংবা উষ্ণ, সুখ কিম্বা দুঃখ মান ও অপমান কিছুই জ্ঞান থাকে না ॥ ১১১ ॥

স্বস্থো জাগ্রদবস্থায়াং সুপ্তবদ্যোঽবতিষ্ঠতে।

নিঃশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনশ্চ নিশ্চিতং মুক্ত এব সঃ ॥ ১১২ ॥


EAST
NORTH
SOUTH
WEST
Honours
Dishonours
Death
Riches
pouerty
Death through melancholly
chastity lost
Venus girdle
The table line
Contempt
Sadnes
Sister of the line of life
The line of life or of the heart
Victory for love
Assassinate
Malady of minde
Sicknes
Noted leohery
Illegitimate Children
Incests
Sodome
Victory
percussion
Confusion of Science
Riches by learning
Heresye
The wrist the age of the party According to these lines
30
30
20
10

তন্ত্র।

কলিকালে তন্ত্রশাস্ত্রমতে কার্য্য করিলে অতি সহজে দেবতাসিদ্ধি ও ঈশ্বরপ্রাপ্তি হওয়া যায় এবং অন্যান্য কার্য্যের প্রত্যক্ষফল দর্শন হয়।

জ্যোতিষকল্পদ্রুম।

অন্যান্য শাস্ত্রাপেক্ষা জ্যোতিষশাস্ত্র প্রত্যক্ষফলপ্রদ, অনেকেই এই ফলিতজ্যোতিষের প্রতি অবিশ্বাস করিয়া থাকেন, কিন্তু যেশাস্ত্রের প্রত্যক্ষ ফল দেখা যায় তাহাতে অবিশ্বাস স্থাপন কতদূর সঙ্গত তাহা তাঁহারাই বুঝিতে পারেন। ফলতঃ জ্যোতিষশাস্ত্র অধ্যয়ন করিলে ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমান অবগত হওয়া যায় এনিমিত্ত ভবিষ্যতের কোন সু কি কু ঘটনাতেই মনে সুখ বা দুঃখবোধ হয় না। পরন্তু এই গ্রন্থ নব্য ও প্রাচীন নানাবিধ গ্রন্থ হইতেই সংগৃহীত হইতেছে।

যোগশাস্ত্র-ঘেরণ্ডসংহিতা।

যোগশাস্ত্র শিক্ষা করিলে নিরোগী ও দীর্ঘজীবী হওয়া যায় এবং অশেষবিধ অদ্ভুত, অসাধ্য ও অভাবনীয় শক্তি জন্মে। যোগসিদ্ধ হইলে বাক্‌সিদ্ধি, ইচ্ছানুসারে গমনাগমন, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রবণ, অতিসূক্ষ্মদর্শন, পরশরীরে প্রবেশ, অন্তর্দ্ধান, অন্তর্যামিত্ব, শূন্যপথে অবিরোধে ও অনায়াসে বিচরণ, কায়ব্যূহদেহধারণ, অণিমালঘিমাদি অষ্টসিদ্ধিপ্রাপ্তি ও মৃত্যুঞ্জয়ত্বলাভ ইত্যাদি ক্ষমতা জন্মে।

স্বরোদয়।

যে শ্বাসপ্রশ্বাস মানবের নাসাপুটদ্বয়ের মধ্যে অহরহ প্রবাহিত হইতেছে, ঐ শ্বাসপ্রশ্বাস কোন্ কোন্ গ্রহ ও তিথি অনুসারে উদয় হইতেছে? শ্বাসবহনকালে কিরূপে নাসাপুটমধ্যে বায়ুরূপী পঞ্চতত্ত্ব প্রকাশ পাইতেছে? কিরূপে স্বরসাধন করিতে হয়? শ্বাসদ্বারা মানবের কি কি ফল সাধিত হইয়া থাকে? বায়ুরূপী পঞ্চতত্ত্বদ্বারা কিরূপে ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্ত্তমানকালের ঘটনা গণনা করা যায়? কোন্ নাসার শ্বাসবহনকালে কি কি কার্য্য করিতে হইবে? প্রয়োজনবশত কিরূপে এক নাসিকার শ্বাস অন্য নাসিকায় পরিবর্ত্তিত করা যাইতে পারে? কোন্ নাসিকার শ্বাসবহনকালে উপাস্যদেবতার জাগ্রদবস্থা জানা যায়? কোন্ নাসিকার শ্বাসবহনকালে উপাস্যদেবতার নিদ্রাবস্থা পরিজ্ঞাত হয়? কোন্ নাসিকার শ্বাসবহনকালে কোন্ তত্ত্বের উদয়কালে শুভাশুভ কর্ম্ম করিবে? কিরূপে এই শ্বাস ও তত্ত্বদ্বারা প্রশ্নের, সম্বৎসরের, যুদ্ধের, রোগের, গর্ভের ফলাফল ও মৃত্যুকালজ্ঞান জন্মে? কিরূপে দেবীবশীকরণ করিতে হয়? ইত্যাদি যে শাস্ত্রে লিখিত আছে, তাহাকে স্বরোদয়শাস্ত্র বলে।

পবনবিজয়স্বরোদয় (সমাপ্ত) ৩৫পৃঃ মূল্য ১॥০
ঘেরণ্ডসংহিতা (যোগশাস্ত্র) (সমাপ্ত) ৪৪পৃঃ মূল্য ২৲
শিবসংহিতা (সমাপ্ত) ৪৭ পৃঃ মূল্য ৸০
জ্ঞানসঙ্কলিনীতন্ত্র (সমাপ্ত) ৮ পৃঃ ৶০
দিনচন্দ্রিকামতে পঞ্চাঙ্গসাধন (সমাপ্ত) ২২ পৃঃ মূল্য ১।০
ষট্‌কর্ম্মদীপিকা (সমাপ্ত) ৬০পৃঃ মূল্য ১।০
মকরন্দবিবরণ ও মকরন্দোপপত্তি সমাপ্ত হইয়া মকরন্দ উদাহরণ ৬ ফর্ম্মায় ২২ পৃষ্ঠা (সমাপ্ত) ১।০
ইন্দ্রজাল (সমাপ্ত) ২৬ পৃষ্ঠা মূল্য ৸০
ভূতডামর (সমাপ্ত) ৪০ পৃঃ মূল্য ১।০

ভাস্বতী উদাহরণ (সমাপ্ত) ২৪পৃঃ মূল্য ১।০
(সমাপ্ত) ২৮পৃঃ ১।০
সিদ্ধনাগার্জ্জুনকক্ষপুট (সমাপ্ত) ৭১পৃঃ ২৲
যক্ষডামর ও রসায়ণ (সমাপ্ত) ৪পৃঃ মূল্য ৵০
ভাস্বতীমতে গ্রহণগণনা বাঙ্গলা, দৃষ্টান্ত ও খণ্ডা সহিত (সমাপ্ত) ২৮ পৃঃ মূল্য ১৷৵০
কামরত্ন (সমাপ্ত) ৭০ পৃঃ মূল্য ২৲
বৃহদ্‌ভূতডামর (সমাপ্ত) ২০পৃঃ মূল্য ১৲
উড্ডীশ (সমাপ্ত) ২৯পৃঃ মূল্য ১॥০
ক্রিয়োড্ডীশ (সমাপ্ত) ১৪পৃঃ মূল্য ৸০
শাবর (সমাপ্ত) ১৮পৃঃ মূল্য ॥০
রয়েল ২৮ পোনী কাগজে ছাপা
বৃহজ্জাতক (সমাপ্ত) ৫৬পৃঃ মূল্য ৫৲
ঐ সাধারণ কাগজে ৩৲
গৌরীকাঞ্চলিকা ৬৬পৃঃ (সমাপ্ত) ১।০

বৃহৎসংহিতা ৪পৃঃ
দিনকৌমুদীমতে পঞ্চাঙ্গসাধন ৩৪ পৃঃ
জপরহস্য ৮ পৃঃ
দেবার্চ্চনপদ্ধতি ৪পৃঃ
সঙ্গীতরত্নাকর ১৬পৃঃ
পাতঞ্জলদর্শন (রাজমার্ত্তণ্ড বা ভোজবৃত্তি, বেদব্যাসকৃত ভাষ্য, মণিপ্রভাটীকা ও বাচস্পতিমিশ্রটীকা এবং বঙ্গানুবাদ সহিত) ২৪ পৃঃ
হঠযোগপ্রদীপিকা ৭৮ পৃঃ
সঙ্গীতপারিজাত ১২পৃঃ
সিদ্ধান্তশিরোমণি ২৮পৃঃ
সূর্য্যসিদ্ধান্ত ১০ পৃঃ
বিবিধসাধন ৮ পৃঃ

শ্রীরসিক মোহন চট্টোপাধ্যায় কর্ত্তৃক প্রকাশিত কৃষ্ণানন্দকৃত বৃহৎতন্ত্রসার ও বিবিধ তন্ত্র ডাকমাশুল ভিন্ন ৪০৲ টাকা। কেবল তন্ত্রসার ২০৲ কুড়ি টাকা এবং বিবিধতন্ত্র ২৫৲ পঁচিশটাকা। গরুড়পুরাণ আগামী ৩০শে চৈত্র পর্য্যন্ত ৬৲ টাকা স্থলে ৩৲ তিন টাকা। দশকর্ম্মপদ্ধতি ২৲ দুই টাকা। গোরক্ষশতক ৵০ আনা। ইংরাজি, বাঙ্গালা ও সংস্কৃতভাষায় লিখিত সামুদ্রিক ৩৲ তিন টাকা। ইংরাজিজ্যোতিষ দুই ভালম ৫৲ পাঁচ টাকা।

জ্যোতিষকল্পদ্রুম ৬০ খণ্ডে সমাপ্ত হইবে, এইক্ষণ ৩৯ উনচল্লিশখণ্ড পর্য্যন্ত প্রকাশিত হইয়াছে, গ্রাহকগণের পক্ষে প্রতিখণ্ডের মূল্য ॥০ আনা, মাশুল ৴০ এক আনা। অপরের পক্ষে ১৲ এক টাকা।

গণিত—লগ্নস্ফুট, গ্রহস্ফুট, গ্রহবলসাধন ৩ তিনখণ্ডের মূল্য ৩।৵০ তিন টাকা নয় আনা। উপরের লিখিত পুস্তকগুলি ডাকে গেলে পৃথক্ মাশুল দিতে হইবে।

শ্রীরসিক মোহন চট্টোপাধ্যায়।

ফলিতজ্যোতিষ, জ্যোতিষকল্পদ্রুম, বিবিধজ্যোতিষগ্রন্থ, তন্ত্রসার, বিবিধতন্ত্র, ইন্দ্রজালাদিসংগ্রহ, গরুড়পুরাণ, অগ্নিপুরাণ, ইংরাজিজ্যোতিষ দুইভালম্, সংস্কৃত, বাঙ্গলা ও ইংরাজি সামুদ্রিক ইত্যাদি প্রকাশক।

স্বস্থ ইতি। স্বস্থঃ প্রসন্নেন্দ্রিয়ান্তকরণঃ। এতেন তন্দ্রামূর্চ্ছাদিব্যাবৃত্তিঃ। জাগ্রদবস্থায়ামিত্যনেন স্বপ্নসুষুপ্ত্যোর্নিবৃত্তিঃ। সুপ্তবৎ সুপ্তেন তুল্যং কার্য্যেন্দ্রিয়ব্যাপারশূন্যো যো যোগী অবতিষ্ঠতে স্থিতো ভবতি। সমবপ্রবিভ্যঃস্থ ইত্যাত্মনেপদং। নিশ্বাসোচ্ছ্বাসহীনঃ বাহ্যবায়োঃ কোষ্ঠে গ্রহণং নিশ্বাসঃ কোষ্ঠস্থিতস্য বায়োর্ব্বহির্নিঃসারণমুচ্ছ্বাসস্তাভ্যাং হীনশ্চাবতিষ্ঠত ইত্যত্রাপি সম্বধ্যতে। সনিশ্চিতং নিঃসন্দিগ্ধং মুক্ত এব। জীবন্মুক্তস্বরূপমুক্তং দত্তাত্রেয়েণ। নির্গুণধ্যানসম্পন্নঃ সমাধিঞ্চ ততোঽভ্যসেৎ। দিনদ্বাদশকেনৈব সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ। বায়ুং নিরুধ্য মেধাবী জীবন্মুক্তো ভবেৎ ধ্রুবমিতি ॥ ১১২ ॥

যোগিব্যক্তি তাহার সমস্ত ইন্দ্রিয় এবং অন্তঃকরণকে প্রসন্ন অর্থাৎ তন্দ্রা ও মূর্চ্ছাদি বর্জ্জিত করিয়া জাগ্রদবস্থায় শ্বাসপ্রশ্বাস বন্ধ করিয়া যে নিদ্রিতের ন্যায় থাকে তাহাকে জীবন্মুক্ত বলা যায় ॥ ১১২ ॥

অবধ্যঃ সর্ব্বশস্ত্রাণামশক্যঃ সর্ব্বদেহিনাম্।
অগ্রাহ্যো মন্ত্রযন্ত্রাণাং যোগী যুক্তঃ সমাধিনা ॥ ১১৩ ॥

অবধ্য ইতি। সমাধিনা যুক্তো যোগী, সর্ব্বশস্ত্রাণামিতি সম্বন্ধসামান্যে ষষ্ঠী, সর্ব্বশস্ত্রৈরিত্যর্থঃ। অবধ্যো হন্তুমশক্য ইত্যর্থঃ। সর্ব্বদেহিনামিত্যত্রাপি সম্বন্ধমাত্রবিবক্ষায়াং ষষ্ঠী। অশক্যঃ সর্ব্বদেহিভির্বলেন শক্যো ন ভবতীত্যর্থঃ। মন্ত্রযন্ত্রাণাং বশীকরণমারণোচ্চাটনাদিফলৈর্ম্মন্ত্রযন্ত্রৈরগ্রাহ্যঃ বশীকর্ত্তুমশক্যঃ। এবং প্রাপ্তযোগস্য যোগিনো বিঘ্না বহবঃ সমায়ান্তি। তন্নিবারণার্থং তজ্জ্ঞানস্যাপেক্ষিতত্বাত্তেঽপি প্রদর্শ্যন্তে। দত্তাত্রেয়ঃ। আলস্যং প্রথমো বিঘ্নো দ্বিতীয়স্তু প্রকথ্যতে। পূর্ব্বোক্তধূর্ত্তগোষ্ঠী চ তৃতীয়ো মন্ত্রসাধনং। চতুর্থো ধাতুবাদঃ স্যাদিতি যোগবিদো বিদুরিতি। মার্কণ্ডেয়পুরাণে। "উপসর্গাঃ প্রবর্ত্তন্তে দৃষ্টে হ্যাত্মনি যোগিনঃ। যে তাংস্তে সংপ্রবক্ষ্যামি সমাসেন নিবোধ মে। কাম্যাঃ ক্রিয়াস্তথা কামান্মনুষ্যো যোঽভিবাঞ্ছতি। স্ত্রিয়ো দানফলং বিদ্যাং মায়াং কুপ্যং ধনং বসু। দেবত্বমমরেশত্বং রসায়নবয়ঃক্রিয়াং। মেরুং প্রয়তনং যজ্ঞং জলাগ্ন্যাবেশনং তথা। শ্রাদ্ধানাং শক্তিদানানাং ফলানি নিয়মাস্তথা। তথোপবাসাৎ পূর্ত্তাচ্চ দেবপিত্রর্চ্চনাদপি। অতিথিভ্যশ্চ কর্ম্মভ্য উপসৃষ্টোঽভিবাঞ্ছতি। বিঘ্নমিথং প্রবর্ত্তেত যত্নাদ্ যোগী নিবর্ত্তয়েৎ। ব্রহ্মাসক্তি মনঃ কুর্ব্বন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে" ইতি। পদ্মপুরাণে। "যদেভিরন্তরায়ৈর্ন ক্ষিপ্যতেঽস্য হি মানসং। তদাগ্রে সমবাপ্নোতি পরং ব্রহ্মাতিদুর্লভং। যোগভাস্করে। সাত্ত্বিকীং ধৃতিমালম্ব্য যোগী সদ্বৈন সুস্থিরঃ। নির্গুণং মনসা ধ্যায়ন্নুপসর্গৈঃ প্রমুচ্যতে। এবং যোগমুপালীনঃ শক্রাদিপদনিস্পৃহঃ। সিদ্ধ্যাদিবাসনাত্যাগী জীবন্মুক্তো ভবেন্মুনিরিতি। বিস্তরস্য ভিয়া নোক্তাঃ সন্তি বিঘ্না হ্যনেকশঃ। ধ্যানেন বিষ্ণুহরয়োর্ব্বারণীয়া হি যোগিনেতি ॥ ১১৩ ॥

সমাধি অবস্থাপ্রাপ্ত যোগিকে কোনপ্রকার অস্ত্রদ্বারাই বধ করিতে পারে না, উক্ত যোগিকে জগতের কোন প্রাণি পরাজয় করিতে পারে না এবং যন্ত্র মন্ত্র অর্থাৎ অভিচারাদি ষট্‌কর্ম্মদ্বারা কোন অনিষ্ট করিতে পারে না ॥ ১১৩ ॥

যাবন্নৈব প্রবিশতি চরন্মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ।
যাবদ্ধ্যানে সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং
তাবজ্জ্ঞানং বদতি তদিদং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ ॥ ১১৪ ॥

ইতি হঠযোগ প্রদীপিকাঃ।

অযোগিনাং জ্ঞানং নিরাকুর্ব্বন্ যোগিনামেব জ্ঞানং ভবতীত্যাহ যাবদিতি, মধ্যমার্গে সুষুম্নায়াং চরন্ গচ্ছন্ মারুতঃ প্রাণবায়ুঃ যাবৎকালপর্য্যন্তং ন প্রবিশতি প্রকর্ষেণ ব্রহ্মরন্ধ্রপর্য্যন্তং ন বিশতি। ব্রহ্মরন্ধ্রং গতস্য স্থৈর্য্যাদ্ ব্রহ্মরন্ধ্রং গত্বা ন স্থিরো ভবতীত্যর্থঃ। সুষুম্নায়ামসঞ্চরন্ বায়ুরসিদ্ধ ইত্যুচ্যতে। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যাবদ্ধি মার্গগো বায়ুর্নিশ্চলো নৈব মধ্যগঃ। অসিদ্ধং তং বিজানীয়াদ্বায়ুং কর্ম্মবশানুগমিতি। প্রাণয়তি জীবয়তীতি প্রাণঃ স চাসৌ বাতশ্চ প্রাণবাতঃ তস্য প্রবন্ধাৎ কুম্ভকেন স্থিরীকরণাদ্বিন্দুর্বীর্য্যং দৃঢ়ঃ স্থিরো ন ভবতি প্রাণবাতস্থৈর্য্যে বিন্দুস্থৈর্য্যমুক্তমত্রৈব প্রাক্। মনঃস্থৈর্য্যে স্থিরো বায়ুস্ততো বিন্দুঃ স্থিরো ভবেদিতি। তদভাবে ত্বসিদ্ধত্বং যোগিনঃ। উক্তমমৃতসিদ্ধৌ। "তাবদ্বদ্ধোঽপ্যসিদ্ধোঽসৌ নরঃ সাংসারিকো মতঃ। যাবদ্ভবতি দেহস্থো রসেন্দ্রো ব্রহ্মরূপকঃ। অসিদ্ধং তং বিজানীয়ান্নরমব্রহ্মচারিণং। জরামরণসংকীর্ণং সর্ব্বক্লেশসমাশ্রয়মিতি"। যাবত্তত্ত্বং চিত্তং ধ্যানে ধ্যেয়চিন্তনে সহজসদৃশং স্বাভাবিকধ্যায়াকারবৃত্তিপ্রবাহান্নৈব জায়তে নৈব ভবতি প্রাণবাতপ্রবন্ধাদিতি দেহলীদীপন্যায়েনাত্রাপি সম্বধ্যতে। বায়ুস্থৈর্য্যে চিত্তস্থৈর্য্যমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যদাসৌ ম্রিয়তে বায়ুর্মধ্যমাং মধ্যযোগতঃ। তদা বিন্দুশ্চ চিত্তঞ্চ ম্রিয়তে বায়ুনা সহ। তদভাবেঽপ্যসিদ্ধত্বমুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যাবৎ প্রস্যন্দতে চিত্তং বাহ্যাভ্যন্তরবস্তুষু। অসিদ্ধং তদ্বিজানীয়াচ্চিত্তং কর্ম্মগুণান্বিতমিতি। তাবদ্‌যজ্‌জ্ঞানং শাস্ত্রং বদতি কশ্চিৎ তদিদং জ্ঞানং কথং দম্ভমিথ্যাপ্রলাপঃ দম্ভেন জ্ঞানকথনেনাহং লোকে পূজ্যো ভবিষ্যামীতি ধিয়া মিথ্যাপ্রলাপো মিথ্যাভাষণং দম্ভপূর্ব্বকং মিথ্যাভাষণমিত্যর্থঃ। প্রাণবিন্দুচিত্তানাং জয়াভাবে জ্ঞানস্যাভাবাৎ সংস্মৃতির্দ্ধ্রুবা। তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। চলত্যেষ যদা বায়ুস্তদাবিন্দুশ্চলঃ স্মৃতঃ। বিন্দুশ্চলতি যস্যাঙ্গে চিত্তং তস্যৈব চঞ্চলং। চলে বিন্দৌ চলে চিত্তে চলে বায়ৌ চ সর্ব্বদা। জায়তে ম্রিয়তে লোকঃ সত্যং সত্যমিদং বচ ইতি। যোগবীজেঽপ্যুক্তং। চিত্তং প্রনষ্টং যদি ভাসতে বৈ তত্র প্রতীতো মরুতোঽপি নাশঃ। ন বা যদি স্যান্ন তু তস্য শাস্ত্রং নাত্মপ্রতীতির্ন গুরুর্ন মোক্ষ ইতি। এতেন প্রাণবিন্দুমনসাং জয়ে তু জ্ঞানদ্বারা যোগিনো মুক্তিঃ স্যাদেবেতি সূচিতং তদুক্তমমৃতসিদ্ধৌ। যামবস্থাং ব্রজেদ্বায়ুর্ব্বিন্দুস্তামধিগচ্ছতি। যথা হি সাধ্যতে বায়ুস্তথা বিন্দু-প্রসাধনং মূর্চ্ছিতো হরতি ব্যাধিং বদ্ধঃ খেচরতাং নয়েৎ। সর্ব্বসিদ্ধিকরো লীনো নিশ্চলো মুক্তিদায়কঃ। যথাবস্থা ভবেদ্বিন্দোশ্চিত্তাবস্থা তথা তথা।

ননু যোগাস্ত্রয়ো ময়া প্রোক্তা নৃণাং শ্রেয়ো বিধিৎসয়া। জ্ঞানং কর্ম্ম চ ভক্তিশ্চ নোপায়োঽন্যোঽস্তি কুত্রচিদিতি ভগবদুক্তাস্ত্রয়ো মোক্ষোপায়াস্তেষু সৎসু কথং যোগ এব মোক্ষো পায়ত্বেনোক্ত ইতি চেন্ন তেষাং যোগাঙ্গত্বস্বভাবাৎ। তথাহি। আত্মা বা অরে দ্রষ্টব্যঃ শ্রোতব্যো মন্তব্যো নিদিধ্যাসিতব্য ইতি শ্রুত্যা পরমপুরুষার্থসাধনাত্ম-

সাক্ষাৎকারহেতুতয়া শ্রবণমননিদিধ্যাসনাম্যুক্তানি তত্র শ্রবণমননে নিয়মান্তর্গতে স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভবতঃ। স্বাধ্যায়শ্চ মোক্ষশাস্ত্রাণামধ্যয়নং। স চ তাৎপর্য্যার্থনিশ্চয়পর্য্যবসায়ো গ্রাহ্যঃ। তাৎপর্য্যার্থনির্ণয়শ্চ শ্রবণমননাভ্যাং ভবতীতি শ্রবণমননয়োঃ স্বাধ্যায়েঽন্তর্ভাবঃ। নিয়মবিবরণে যাজ্ঞবল্ক্যেন। "সিদ্ধান্তশ্রবণং প্রোক্তং বেদান্তশ্রবণং বুধৈরিতি স্পষ্টমেব শ্রবণস্য নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। অধীতবেদং সূত্রং বা পুরাণং সেতিহাসকং। পদেষধ্যয়নং যস্ত সদাভ্যাসো জপঃ স্মৃত" ইতি যুক্তিভিরনবরতমদ্বচিন্তনলক্ষণস্য সদাভ্যাসরূপস্য মননস্যাপি নিয়মান্তর্গতিরুক্তা। বিজাতীয়প্রত্যয়নিরোধপূর্ব্বকসজাতীয়প্রত্যয়প্রবাহরূপস্য নিদিধ্যাসনস্য উক্তলক্ষণে ধ্যানেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাপি তৎপরিপাকরূপসমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বমীশ্বরার্পণবুদ্ধ্যা নিষ্কামকর্ম্মানুষ্ঠানলক্ষণস্য কর্ম্মযোগস্য তপঃস্বাধ্যায়েশ্বরপ্রণিধানানি ক্রিয়াযোগ ইতি পতঞ্জলিপ্রোক্তে নিয়মান্তর্গতে ক্রিয়াযোগেঽন্তর্ভাবঃ। তত্র তপ উক্তমীশ্বরগীতায়াং। "উপবাসপরাকাদিকৃচ্ছ্রচান্দ্রায়ণাদিভিঃ। শরীরশোষণং প্রাহুস্তাপসাস্তপ উত্তমমিতি।" স্বাধ্যায়োঽপি তত্রোক্তঃ। "বেদান্তশতরুদ্রীয়প্রণবাদিজপং বুধাঃ। সত্ত্বশুদ্ধিকরং পুংসাং স্বাধ্যায়ং পরিচক্ষত" ইতি। ঈশ্বরপ্রণিধানং চ তত্রোক্তং। "স্তুতিস্মরণপূজাভির্বাঙ্মনঃ কায়কর্ম্মভিঃ। সুনিশ্চলা ভবেদ্ভক্তিরেতদীশ্বরপূজনমিতি"। ক্রিয়াযোগশ্চ পরম্পরয়া সমাধিনাত্মসাক্ষাৎকারদ্বারৈব মোক্ষহেতুরিতি সমাধিভাবনার্থঃ। ক্লেশতনুকরণার্থশ্চেত্যুত্তরসূত্রেণ স্পষ্টীকৃতং পতঞ্জলিনা। "ভজ্যতে সেব্যতে ভগবদাকারমন্তঃকরণং ক্রিয়তেঽনয়েতি ভক্তিরিতি" করণব্যুৎপত্ত্যা "শ্রবণং কীর্ত্তনং বিষ্ণোঃ স্মরণং পাদসেবনং। অর্চ্চনং বন্দনং দাস্যং সখ্যমাত্মনিবেদনমিতি"। নবধোক্তা সাধনভক্তিরভিধীয়তে। তস্যা ঈশ্বরপ্রণিধানরূপে নিয়মেঽন্তর্ভাবঃ। তস্যাশ্চ সমাধিহেতুত্বং চোক্তং পতঞ্জলিনা। ঈশ্বরপ্রণিধানাদ্বেতি। ঈশ্বরবিষয়কাৎ প্রণিধানাদ্ভক্তিবিশেষাৎ সমাধিলাভঃ সমাধিফলং ভবতীতি সূত্রার্থঃ। ভজনমন্তঃকরণস্য ভগবদাকারতারূপং ভক্তিরিতি ভাবব্যুৎপত্ত্যা ফলভূতা ভক্তিরভিধীয়তে। সৈব প্রেমভক্তিরিত্যুচ্যতে। তল্লক্ষণমুক্তং নারায়ণতীর্থৈঃ। প্রেমভক্তিযোগস্ত ঈশ্বরচরণারবিন্দবিষয়কৈকান্তিকাত্যন্তিকপ্রেমপ্রবাহোঽবিচ্ছিন্ন ইতি। মধুসূদনসরস্বতীভিস্ত। দ্রবীভাবপূর্ব্বিকা মনসো ভগবদাকারতারূপা সবিকল্পকবৃত্তির্ভক্তিরিতি। তস্যাস্ত শ্রদ্ধাভক্তিধ্যানযোগাদবেহীতি শ্রুতেঃ। ভক্ত্যা মামভিজানাতীতি স্মৃতেশ্চ। আত্মসাক্ষাৎকারদ্বারা মোক্ষহেতুত্বং। ভক্তাস্ত সুখস্যৈব পুরুষার্থত্বাদ্ দুঃখাসম্ভিন্ননিরতিশয়সুখধারারূপা প্রেমভক্তিরেব পুরুষার্থ ইত্যাহুঃ। তস্যাস্ত সম্প্রজ্ঞাতসমাধাবন্তর্ভাবঃ। এবং চ অষ্টাঙ্গযোগাতিরিক্তং কিমপি পরমপুরুষার্থসাধনং নাস্তীতি সিদ্ধং ॥ ১১৪ ॥

গ্রাহ্যমেব বিদুষাং হিতং যতো ভাবণং সময়দর্শ্য সংস্কৃতং। রক্ষ গচ্ছতি পয়ো ন লেহিতং হ্যস্ব ইত্যভিহিতং শিশোর্যথা ॥ ১ ॥

সদর্থদ্যোতনকরী তমস্তোমবিনাশিনী। ব্রহ্মানন্দেন জ্যোৎস্নেয়ং শিবাঙ্ঘ্রিযুগলেঽর্পিতা ॥ ২ ॥

ইতি শ্রীহঠপ্রদীপিকাব্যাখ্যায়াং ব্রহ্মানন্দকৃতায়াং জ্যোৎস্নাভিধায়াং সমাধিনিরূপণং নাম চতুর্থোপদেশঃ ॥ ৪ ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা টীকা সমাপ্তা

যে পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু সুষুম্নামার্গদ্বারা ব্রহ্মরন্ধ্রে প্রবেশ না করে অর্থাৎ ব্রহ্মরন্ধ্রে লীন না হয়। এবং যে পর্য্যন্ত প্রাণায়ামদ্বারা বিন্দু গাঢ় না হয় ও যে পর্য্যন্ত চিত্ত ধ্যানকালে ধ্যেয়ব্রহ্মে লীন না হয় তাবৎকাল যাহারা ধ্যান আলোচনা করে তাহারা বৃথা দর্প এবং মিথ্যা জল্পনা কারী ॥ ১১৪ ॥

হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্তা।

পরিশিষ্ট।

যোগশিক্ষা করিতে হইলে যোগাভ্যাসরত ব্যক্তিকে প্রথমতঃ মিতাহারের ও পথ্যাপথ্যের নিয়ম করিতে হইবে। তদ্ভিন্ন সুচারুরূপে ঐকার্য্য সম্পন্ন হয় না, আহারের দোষে অনেক অনিষ্ট ঘটিতে পারে। এ নিমিত্ত যোগিদিগের মিতাহার ও পথ্যাপথ্যসম্বন্ধীয় কতিপয় বচন ঘেরণ্ডসংহিতা হইতে উদ্ধৃত করিয়া অনুবাদ সহ নিম্নে দেওয়া গেল।

যোগিণাং পথ্যং।

মিতাহারং বিনা যস্ত যোগারম্ভন্তু কারয়েৎ।
নানারোগো ভবেত্তস্য কিঞ্চিদ্যোগো ন সিদ্ধতি ॥ ১ ॥

যে ব্যক্তি পরিমিত আহার ব্যতিত যোগসাধন আরম্ভ করে, তাহার নানাবিধ রোগ হইয়া থাকে এবং কিঞ্চিৎ যোগও সিদ্ধ হয় না ॥ ১ ॥

মিতাহারং তন্নিয়মঞ্চ।

শুদ্ধং সুমধুরং স্নিগ্ধমুদরার্দ্ধবিবর্জ্জিতং।
ভুজ্যতে সুরসং প্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥
অন্নেন পূরয়েদর্দ্ধং তোয়েন তু তৃতীয়কং।
উদরস্য তুরীয়াংশং সংরক্ষেৎ বায়ুচালনে ॥ ২ ॥

মিতাহার কাহাকে বলে এবং মিতাহারের নিয়ম কথিত হইতেছে। দোষরহিত, সুপরিষ্কৃত, মধুররস বিশিষ্ট, ঘৃতাদিদ্বারা স্নিগ্ধ ও অতীক্ষ্ণ অর্থাৎ মৃদু ব্যঞ্জন এবং যে সকল দ্রব্য যে পরিমাণে আহার করিলে পেটফুলা প্রভৃতি উদ্বেগ উপস্থিত না হয়, মনের সন্তোষের সহিত এইরূপ অন্ন ব্যঞ্জনাদি আহার করাকে মিতাহার বলে। মিতাহারের নিয়ম এই যে, যে পরিমাণে ক্ষুধা হইবে তাহাকে চারিভাগ করিয়া তাহার দুইভাগ অন্ন ব্যঞ্জনাদি দ্বারা, একভাগ জল ও দুগ্ধাদি পানীয় দ্রব্যদ্বারা পরিপূর্ণ করিবে, আর অপর একভাগ বায়ুর গমনাগমনের নিমিত্ত খালি রাখিবে ॥ ২ ॥

শাল্যন্নং যবপিণ্ডং বা গোধূমপিণ্ডকং তথা।
মুদ্গং মাষচণকাদি শুভ্রঞ্চ তুষবর্জ্জিতম্ ॥
পটোলং পনসং মানং কক্কোলঞ্চ শুকাশকং।
দ্রাঢ়িকাং কর্কটীং রম্ভাং ডুম্বরীং কণ্টকণ্টকং ॥
আমরম্ভাং বালরম্ভাং রম্ভাদণ্ডঞ্চ মূলকং।
প্রায়োমূলং তথাঋঙ্গী যোগী ভক্ষণমাচরেৎ।
বার্ত্তাকীং মূলকং ঋদ্ধিং যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥ ৩ ॥

শ্বেতবর্ণ ও তুষবর্জ্জিত শালিতণ্ডুলের অন্ন, যব, গোধূমের পিণ্ড, মুগের ডাউল, মাষকড়াই ও ছোলা প্রভৃতি দ্রব্যসমূহ এবং ঝিঙ্গে পটোল, কাঁটাল, মানকচু, কাঁকুড়, বদরী, করঞ্জ, কদলী, ডুমুর, কাচাকলা, ঠটিয়াকলা, কদলীদণ্ড অর্থাৎ থোঁর, মূলা, আলু এবং বেগুন ও ঋদ্ধি এই সকল দ্রব্য যোগী ভক্ষণ করিবে ॥ ৩ ॥

বালশাকং কালশাকং তথা পটোলপত্রকং।
পঞ্চশাকং প্রশংসীয়াদ্বাস্তূকং হিলমোচিকাং ॥ ৪ ॥

বালশাক, কালশাক, পল্‌তা, বেতুয়া ও হিঞ্চা এই পঞ্চ প্রকার শাক যোগির ভোজনে প্রশংসনীয় ॥ ৪ ॥

এলাজাতিলবঙ্গঞ্চ পৌরুষং জম্বুজাম্বুলং।
হরীতকীং খর্জ্জুরঞ্চ যোগী ভক্ষণমাচরেৎ ॥
লঘুপাকং প্রিয়ং স্নিগ্ধং যথা ধাতুপ্রপোষণং।
মনোঽভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ॥ ৫ ॥

এলাচি, জায়ফল, লবঙ্গ, তেজস্করদ্রব্য, জাম, হরীতকী ও খর্জ্জূর যোগী ভক্ষণ করিবে। লঘুপাক, স্নিগ্ধ অর্থাৎ যে দ্রব্য রুক্ষ নহে (স্নেহময়) ও যে দ্রব্যে ধাতু পুষ্ট হয়। এইরূপ বাঞ্ছিত, প্রিয় ও যোগসাধনের উপযুক্ত দ্রব্যসমূহ যোগী ভক্ষণ করিবে ॥ ৫ ॥

নবনীতং ঘৃতং ক্ষীরং গুড়ং শর্করাদিচৈক্ষবং।
পকরম্ভা নারিকেড়ং দাড়িম্বমশিবাসবং।
দ্রাক্ষান্তু লবনী ধাত্রী রসমম্লবিবর্জ্জিতং ॥ ৬ ॥

নবনীত, ঘৃত, দুগ্ধ, ইক্ষুগুড়, ইক্ষুচিনি, পাকাকাঁটাল, পাকাকলা, নারিকেল, দাড়িম, আঙ্গুর, মনক্কা, লোণা, আমলকী এবং অম্লবর্জ্জিত দ্রব্য যোগিদিগের ভোজনে হিতকর ॥ ৬ ॥

অথ যোগিণামপথ্যানি।

অথ বর্জ্যং প্রবক্ষ্যামি যোগবিঘ্নকরং পরং।
অম্লং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সর্ষপং কটু ॥
বাহুল্যভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলং বিদাহকং।
স্তেয়ং হিংসা পরদ্বেষঞ্চাহঙ্কারমনার্জবং ॥
উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণীপীড়নং।
স্ত্রীসঙ্গমগ্নিসেবাঞ্চ বহ্বালাপং প্রিয়াপ্রিয়ং।
অতীবভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতং ॥ ১ ॥

যে সকল দ্রব্য যোগাভিলাসী ব্যক্তির পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য তাহা বলা যাইতেছে। যোগাভ্যাসী ব্যক্তি অম্ল, লবণ, কটু, তিক্ত এবং রুক্ষ ও তীক্ষ্ণদ্রব্য পরিত্যাগ করিবে। অত্যন্ত পথভ্রমণ, অতিশয় কথা বলা, প্রাতঃস্নান, তৈল ও বিদাহী (ঝাল) দ্রব্যের ব্যবহার, পরহিংসা, দ্বেষ, কুটিলতা, উপবাস, মিথ্যাচার ও মিথ্যাব্যবহার, মোহ, প্রাণীপীড়ন, স্ত্রীসংসর্গ, অগ্নিসেবা, বহুলোকের সহিত আলাপ, অপ্রিয়াচরণ, বহুভোজন এই সকল পরিত্যাগ করিবে ॥ ১ ॥

ঘেরণ্ডসংহিতায়াং।

কট্বম্লং লবণং তিক্তং ভ্রষ্টঞ্চ দধিতক্রকং।
শাকোৎকটং তথা মদ্যং তালঞ্চ পনসন্তথা ॥
কুলোত্থং মসুরং পাণ্ডুং কুষ্মাণ্ডং শাকদণ্ডকং।
তুম্বী কোলং কপিত্থঞ্চ কণ্টবিল্বং পলাশকং ॥
বিল্বং কদম্বং জম্বীরং লকুচং লশুনং বিল্বং।
কামরঙ্গং পিয়ালঞ্চ হিঙ্গুং শাল্মলীকেমুকং ॥
যোগারম্ভে বর্জ্জয়েচ্চ পরস্ত্রী বহ্নিসেবনং ॥ ২ ॥

ঘেরণ্ডসংহিতায় লিখিত আছে যে—কটু, অম্ল, লবণ, তিক্ত, ভাজা-দ্রব্য, দধি, ঘোল, কঠিনদ্রব্য, অধিকপরিমাণে শাক, মদ্য, তাল, কাঁচা-কাঁঠাল, কুলথিকলাই, মসুর, পলাণ্ডু (পেয়াজ) কুমড়ো, শাকের ডাঁটা, লাউ, কুল, কৎবেল, কণ্টবিল্ব, শাকপত্র, বেল, কদম্ব, জামীর, ডহুয়া, লশুন, পদ্মবীজ, কামরাঙ্গা, পিয়াল, হিঙ, মণিকেত ও গাব এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ এবং পরস্ত্রী সংসর্গ ও অগ্নিসেবা যোগী যোগাভ্যাসকালে পরিত্যাগ করিবে ॥ ২ ॥

কাঠিন্যং দুরিতঞ্চৈব শুষ্কং পর্য্যুষিতন্তথা।
অতিশীতঞ্চাতিচোগ্রং ভক্ষ্যং যোগী বিবর্জ্জয়েৎ ॥
প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কায়ক্লেশবিধিন্তথা।
একাহারং নিরাহারং প্রাণান্তে চ ন কারয়েৎ ॥৩॥

কর্কশব্যবহার, পাপকার্য্য, অতিশয় উষ্ণ ও অতিশয় শীতলদ্রব্য এবং বাসি জিনিস, অত্যন্ত তীক্ষ্ণখাদ্য, প্রাতঃস্নান, উপবাস, অবৈধকায়ক্লেশ, একাহার ও অনাহার এই সকল যোগশিক্ষার্থী প্রাণান্তেও সেবা করিবে না ॥৩॥

যোগি-চিকিৎসা।

যোগশিক্ষাকালে এবং তাহার পরে যোগিদিগের যোগ-ব্যতিক্রমে কখন কখন নানাবিধ রোগ জন্মে, ঐ সকল রোগ প্রায়ই দুশ্চিকিৎস্য হইয়া থাকে। এই সকল রোগের শান্তির নিমিত্ত যোগীরা যেরূপ যোগজচিকিৎসা বলিয়াছেন তাহা কথিত হইতেছে।

বাধির্য্যং জড়তা লোপঃ স্মৃতের্মূকত্বমন্ধতা।
জ্বরঞ্চ জায়তে সদ্যঃ তত্বদজ্ঞানযোগিনঃ ॥
প্রমাদাদ্ যোগিনো দোষা যথৈতে স্যুশ্চিকিৎসিতাঃ।
তেষাং নাশায় কর্ত্তব্যং যোগিনা যন্নিবোধ তৎ ॥ ১ ॥

যোগশিক্ষার্থীর অজ্ঞতা ও অসাবধানতাপ্রযুক্ত বধিরত্ব, জড়তা, স্মরণ-শক্তির হ্রাসতা, মূকতা, (কথা বলিবার শক্তিহীনতা) অন্ধতা ও জ্বর প্রভৃতি রোগ জন্মে। এই সকল রোগ-বিনাশের নিমিত্ত যেসকল প্রতিকার বলিয়াছেন তাহা কথিত হইতেছে ॥ ১ ॥

স্নিগ্ধাং যবাগুমত্যুষ্ণাং ভুক্ত্বা তত্রৈব ধারয়েৎ।
বাতগুল্মং প্রশাস্ত্যর্থং উদাবর্ত্তে তথা দধি ॥
যবাগুর্বাপি পবনে বায়ুগ্রন্থীন্ পরিক্ষিপেৎ।
তদ্বৎ কম্পে মহাশৈলং স্থিরং মনসি ধারয়েৎ ॥ ২ ॥

জ্বর ও গাত্রদাহ উপস্থিত হইলে ঘৃতদ্বারা ছাতু আর্দ্র করতঃ উষ্ণ করিয়া ভোজন করিবে এবং পীড়িত স্থানে ধারণ করিবে। বাতজন্য গুল্মরোগ হইলে উক্ত রোগ বিনাশের নিমিত্ত ঐরূপ ছাতু ভোজন ও ধারণ করিবে। উদাবর্ত্তরোগ হইলে ঐরূপ দধি প্রয়োগ করিবে। গাত্রকম্প হইলে উক্তরূপ করিবে এবং মহাদেবের ধ্যান করিবে এইরূপ করিলে ঐ সকল রোগ অনায়াসে অল্পকালমধ্যে প্রশমিত হইবে ॥ ২ ॥

বিঘাতে বচসো বাচং বাধির্য্যে শ্রবণেন্দ্রিয়ে।
তথৈবাম্রফলং ধ্যায়েত্তৃষ্ণার্ত্তো রসনেন্দ্রিয়ে ॥

যস্মিন্ যস্মিন্ রুজা দেহে তস্মিংস্তদপকারিণীং।
ধারয়েদ্ধারণামুষ্ণে শীতাং শীতে বিদাহিনীং॥
কিলং শিরসি সংস্থাপ্য কাষ্ঠং কাষ্ঠেন তারয়েৎ।
লুপ্তস্মৃতেঃ স্মৃতিঃ সদ্যো যোগিনস্তেন জায়তে॥ ৩॥

কথা বলিবার শক্তি লোপ হইলে বাগীন্দ্রিয়ের ও বধির (কালা) হইলে শ্রবণেন্দ্রিয়ের, ধ্যান করিবে এবং তৃষ্ণাদ্বারা পীড়িত হইলে জিহ্বার উপরিভাগে অম্লরস আছে এইরূপ ধ্যান করিবে। এইরূপ যে যে অঙ্গে যে যে রোগ জন্মিবে সেই সেই অঙ্গে সেই সেই রোগনাশক দ্রব্যের চিন্তা করিবে অর্থাৎ উষ্ণ হইলে শীতের, শীতল হইলে উষ্ণের ধ্যান করিবে। স্মরণশক্তি লোপ হইলে মস্তকের উপরিভাগে একটা কাষ্ঠের কীলক ধারণ করিয়া তাহার উপরিভাগে অপর আর একখানি কাষ্ঠের খণ্ডদ্বারা আঘাত করিবে। এইরূপ প্রক্রিয়া করিলে স্মরণশক্তি পুনরায় বর্দ্ধিত হইয়া থাকে॥ ৩॥

অমানুষং সত্ত্বমন্তর্য্যোগিনং প্রবিশেদ্ যদি।
বায়্বগ্নিধারণা চৈনং দেহসংস্থং বিনির্দ্দহেৎ॥
এবং সর্ব্বাত্মানা কার্য্যা রক্ষা যোগবিদাঽনিশং।
ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণাং শরীরং সাধনং যতঃ॥ ৪॥

যোগাভ্যাসী ব্যক্তির যোগশিক্ষাকালে অভ্যন্তর প্রদেশে যদি ভূত ও গন্ধর্ব্ব প্রভৃতি অমানুষসত্ব প্রবেশ করে তাহা হইলে বায়ুধারণার ও অগ্নিধারণার অনুষ্ঠান করিবে। এই সকল করিলে উক্ত ভূতাদি দগ্ধ হইয়া যাইবে। এইরূপে এবং অন্যান্য নানাবিধ উপায়ে শরীর রক্ষা করিবে, কারণ শরীরই ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষের প্রধান সহায় স্বরূপ॥ ৪॥

ধৌতী প্রভৃতি ষট্‌কর্ম্ম শরীর শোধন করিয়া থাকে, ঘেরণ্ডসংহিতাতে এই ষট্‌কর্ম্ম কি? এবং তাহা কিরূপে করিতে হয় তাহা বাহুল্যরূপে লিখিত আছে। বাবু রাজেন্দ্রলাল মিত্র এবং ডাক্তার নবীনচন্দ্র পাল মহাশয় ঐ ষট্‌কর্ম্মের বিষয় ইংরাজীভাষায় যেরূপ ব্যাখ্যা করিয়াছেন তাহা ইংরাজীভাষাভিজ্ঞ পাঠকবর্গের বিদিতার্থে উদ্ধৃত করা হইল।

I. *Dhauti* (ধৌতি) means washing, and it is known under four different names according to the parts of the body to which it is applied. These are, 1st, *Antardhauti* (অন্তর্দ্ধৌতি) or washing of the intestines ; 2nd, *Dantadhauti* (দন্তধৌতি) or washing of the teeth ; 3rd, *Hriddhauti* (হৃদ্ধৌতি) or washing of the stomach ; and 4th, *Mulasodhana* (মূলশোধনং) or washing of the rectum.

The first is effected in four different ways, *viz.*, (*a*) by contracting the mouth in the form of a crow's bill, and drawing in a full draft of air into the intestines, where it is retained for a time and then thrown out. As wind is the means of washing in this case it is called *Vatasara.* (বাতসার) (*b*) By drinking a large quantity of water up to the throat, and then forcing it down so as to expel it by the lower orifice. This is called *Varisara.* (বারিসার) I know not how this can be effected, but to the occultist everything is possible. (*c*) By stopping the breath and then striking the navel a hundred times against the vertibral column. This is calld Agnisara. (অগ্নিসার) (*d*) By taking in air through the mouth contracted into the form of a crow's bill, retaining it in the intestines for an hour and a half, and then expelling it through the lower orifice. (Vahiskarana) (বহিষ্কৃতধৌতি)

2nd. The Dental washing includes the purification of the teeth, the tongue, the two ears, and the foramen on the crown of the head. For the teeth a dentrifice of catechu or clean earth is recommended as appropriate. For the tongue scraping with the index, the middle and the ring fingers is held sufficient. For the ears, rubbing the orifices with the index and the ring fingers, and for the foramen on the crown of the head rubbing with the thumb are enough.

3rd. The purification of the stomach is effected in three ways : 1st, by passing the tender leaf-shoot of a plaintain or a turmeric plant, or a cane, through the mouth into the stomach, and, after shaking it drawing it out (Dandadhauti) (দন্তধৌতি) ; 2nd, by drinking a large quantity of water and then vomitting it out (Vamandhauti) ; (বমনধৌতি) 3rd, by swallowing a strip of cloth three inches wide and fifteen cubits long and then drawing it out (Vasadhauti). (বাসধৌতি)

4th. purification of the rectum (mulasodhana) (মূলশোধনং) is effected by washing the part with water aided by a finger or the stalk of a turmeric plant.

II. The purification of the fundament (Vastisodhana (বস্তিশোধনং) is effected by repeatedly contracting the fundament while seated firmly in water up to the navel (jalavasti) (জলবস্তি) or on dry land (sthalavasti) (স্থলবস্তি)

III. Neti is the technical name of thread, a span length of which is passed through the nostrils and drawn out from the mouth with a view to purify the nostrils. (নেতি)

IV. Lauliki (লৌলিকী) Yoga is the practice of shaking or swinging the intestines repeatedly from one side to the other.

V. For the purification of the eyes, the recommendation is that the eyes should be fixed on one point, the tip of the nose for instance, without permitting any twinkling. until tears flow in abundance. This is called Trataka. (ত্রাটক)

VI. "Under the last head of Kapalabhati, (কোপালবতি) three practices are recommended : 1st, drawing the air through the leftnostril and expelling it by the right, and then reversing the operation, and performing it alternately several times, (Vatakr ama); (বাতক্রম) 2nd, drawing in water by the nostrils and throwing it out by the mouth, (Vyutkrama); (বুৎক্রম) 3rd, by sucking up water by the mouth and throwing it out by the nostrils, Sitkrama). (শীত্‌ক্রম)"

R. L. Mittr.

Neti. (নেতি) This is the first purgatory process. It consists in the act of passing a twisted cord of delicate thread, of two lines in diameter, and eleven inches in length, through one of the nostrils, and bringig it out at the mouth. This process is performed alternately through both the nostrils. This is a very easy process.

Dhauti. (ধৌতি) This is the act of swallowing bandage of linen moistened with water, measuring 3 inches in breadth and 15 cubits in length, this is rather a difficult process. But very few faqirs can practise it.

Basti. (বস্তি) This is the act of inhaling water through the anus, and discharging it from the same aperture. The holothuria pentactes practises this process almost very moment of its existence. Lancet, 1833-2834, Vol, 2, page 960.

Gajakarma, (গজকরিণী) This is the act of vomiting a large quantity of water after filling the stomach and aesphagus with that liquid, by fixing the sight on the space between the eyebrows. This is very simple process.

Nauli. (নৌলিকী) This is the alternate exercise of the rectimuscles of the abdomen, while the back and abdomen are straightened. I have seen many faqirs practise this process.

Trataka. (ত্রাটক) This is the act of fixing the sight on the tip of the nose, or upon the space between the eyebrows, until tears come into the eyes. A Hatha Yogi next practises the following mudras or immoveable postures.

Khechary Mudra—This is the act of swallowing the tongue, with a view to producing suspension of breath.

N. C. Pal.

আসন অনেক প্রকার তন্মধ্যে ১৪টী আসনের বিষয় বাবু রাজেন্দ্রলাল মিত্র মহাশয় যে ইংরাজীভাষায় ব্যাখ্যা করিয়াছে তাহা ইংরাজীভাষাভিজ্ঞ পাঠকবর্গের অবগতির নিমিত্ত উদ্ধৃত করিয়া দেওয়া গেল।

"The P. Bhashya does not enter into any detail, but names the following as examples, viz. 1, Padma or lotus, 2, Vira or heroic; 3, Bhadra or decent, 4, Svastika or the mystic diagram so called; 5, Danda or staff-like; 6, Sopasraya or self-reliant; 7, Paryanka or bedstead-like; 8, Kraunchanisidana or like the posture of the seated heron; 9, Hastinisidana or seated elephant; 10, Ushtranisidana or seated camel; 11, Samasansthana or evenly poised. The following are brief accounts of the ways in which the postures are assumed.

1. Padmasana. The right foot should be placed on the left thigh, and the left foot on the right thigh; the hands should be crossed, and the two great toes should be firmly held thereby; the chin should be bent down on the chest; and in this posture the eyes should be directed to the tip of the nose. It is called Padmasana, and is highly beneficial in overcoming all diseases, (পদ্মাসন)

2. Virasana. Place each foot under the thigh of its side, and it will produce the heroic posture Virasana. (বীরাসন)

3. Bhadrasana. Place the hands in the form of a tortoise in front of the scrotum, and under the feet and this is Bhadrasana. (ভদ্রাসন)

4. Svastikasana. Sitting straight with the feet placed under the (opposite) thighs is called Svastikasana. (স্বস্তিকাসন)

5. Dandasana. Seated with the fingers grasping the ankles brought together and with feet placed extended on the legs. (দণ্ডাসন)

6. Sinhasana. Let the ankles be placed under the testes, the left ankle on the right side of the suture (the mesian line) and the right on the left side of the suture; let the hands placed on the knees, and the fingers extended; let the mouth be wide open, and the sight be directed to the tip of the nose while one is in deep contemplation; and it will produce the lion posture Sinhasana, the adored of all Yogis. (সিংহাসন)

7. Put the right ankle on the left side of the chest, and similarly the left ankle on the right side, and the posture will be Gomukha, or of the shape of a cow's mouth. (গোমুখাসন

8. Closing the anus with the two ankles crossed while the mind is under control, produces, say the knowers of Yoga, the tortoise posture, kurmasana. (কূর্ম্মাসন)

9. Having established the lotus posture, if the hands, be passed between the thigh and the knees and placed on the earth so as to lift the body aloft, it will produce the Fowl seat, Kukkutasana. (কুক্কুটাসন)

10. Having assumed the fowl posture, should the two hands be placed on the sides of the neck it would make the posture like that of the tortoise upset; it is called upset tortoise posture, Uttanakurmakasana. (উত্তানকূর্ম্মাসন)

11. Hold the great toes with the hands, and draw them to the ears as in drawing a bowstring, and this is called the bow posture, Dhanurasana. (ধনুরাসন)

12. Place the right foot on the roof of the left thigh, surround the right knee with the left, foot, and sit with the body twisted, and it will result in the Matsyanathasana or posture, Matsyanathasana. (মৎস্যাসন)

13. Mayurasana. Hold the earth with both hands placing the elbows on the sides of the navel, and keep the body erect like a staff: this is called the Mayurasana or peacock posture. (ময়ূরাসন)

14. Siddhasana. Place the left ankle on the Membrum virile, and thereupon put the right ankle, and it completes the Siddhasana. (সিদ্ধাসন)

মুদ্রা অনেক প্রকার তন্মধ্যে দশটী মুদ্রার বিষয় বাবু রাজেন্দ্রলাল মিত্র মহাশয় যে ইংরাজী ব্যাখ্যা করিয়াছেন তাহা তাঁহার পুস্তক হইতে ইংরাজীভাষাভিজ্ঞ পাঠকবর্গের বিদিতার্থে উদ্ধৃত করা গেল।

An Asana or seat is by its very nature connected with the disposition of the lower limbs, whereas the Mudra depends upon the motion of the upper limbs ; and in the Tantras all symbols produced by twining the fingers or placing the hands in particular positions are recognised as Mudras. The Yogis have also some Mudras of the same kind ; but in their more important Mudras the distinction is entirely lost sight of, and hands and feet alike come into play to produce the Asanas as well as the Mudras. The great and most remarkable distinctive character of the Mudra appears however, to be its connection with the regulation of breath. The Gheranda Sanhita describes in all twenty-five Mudras and the Hathadipika recognises ten.

1. Mahamudra. Pressing the perinæum by the heel of the left foot, the right foot should be extended, and then held fast by the two hands. Then closing the throat, the wind should be held above. Even as a snake struck by a staff stretches like a staff, so the coiled Sakti (breath) suddenly becomes straight, for then she is in a state of dying in the two nostrils. Then the wind should be discharged steadily but not forcibly. The wisest of the wise call this Mahamudra. মহামুদ্রা।

Mahabandha. Let the heel of the left foot be put under the perinæum, and the right foot on the left thigh, and having drawn in breath, let the chin be pressed hard on the chest, and the wind be held fast in the heart. After holding the wind as long as one is able, let it be slowly expired When the expiration is complete, let the operation be repeated on the right side. (This shows that the breath in the first instance should be drawn by the left nostril). মহাবন্ধ।

3. Mahavedha. While performing the Mahabandha should the Yogi effect the suppression of the breath in the Khechari style by closing the passage of the wind by the throat Mudra, and then, putting the hands evenly on the ground, drive the wind slowly towards the buttocks, it is Mahavedha. মহাবেধ।

4. Khechari. When the tongue is reversed and pressed into the hollow of the head and the sight is fixed at a spot in the middle of the two eyebrows, the posture is called Khechari খেচরী।

5. Uddiyanabandha is that posture in which the wind flies upwards by the susumna vessel from the right side of the belly above the navel. উড্ডীয়ানবন্ধ।

6. Mulabandha. When the heel is pressed against the perinæum, the anus is contracted, and the Apana wind is by forse directed upwards, it is Mulabandha. মূলবন্ধ।

7. Jalandharabandha. When the throat is contracted and chin is pressed hard on the chest is Jalandhara posture the destroyer of decay and death. জলন্ধরবন্ধ।

8. Viparitakarani. Place the sun (expiratory air) above just below the hard palate, and the moon (inspiratory air) below, just above the navel, and the Viparitakarani is completed, It promotes hunger, &c, &c. বিপরীতকরণী।

9. Vajroni. The exercise by which the several secretions are drawn upwards is so called. বজ্রোণী।

10. Saktichalana. Seated in the Vajrasana posture, let the feet be held firm by the hands and the anus be pressed by the heels, then putting the air in motion by the bellows of the chest, let it be suddenly stopped, and, contracting the forehead, let the wind be directed that way for two muhurtas and when it comes to the susumna vessel, stop it and this is Saktichalana. শক্তিচালিনী।

According to some the Bandhas, on distinct form the Mudras."

Rajendra Lall Mittra yoga Aphorisms of Patanjal.

ইতি ঢাকা জিলার অন্তর্গত বুতুনীগ্রামনিবাসী শ্রীরসিক মোহন চট্টোপাধ্যায় কর্ত্তৃক সম্পাদিত, সঙ্কলিত ও প্রকাশিত অরুণোদয়মাসিকপত্রিকায় হঠযোগপ্রদীপিকা সমাপ্ত।

হঠযোগের সূচীপত্র।

ইতি প্রথমোপদেশঃ।

দ্বিতীয়োপদেশঃ।

ইতি দ্বিতীয়োপদেশঃ।

তৃতীয়োপদেশঃ।

ইতি তৃতীয়োপদেশঃ।

চতুর্থোপদেশঃ।

সমাপ্তং সূচীপত্রং।